Όραμα και Μεταμόρφωση : Μια εισαγωγή στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα

Bhikshu Sangharakshita



The Project Gutenberg eBook of Όραμα και Μεταμόρφωση : Μια εισαγωγή στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα

Title: Όραμα και Μεταμόρφωση : Μια εισαγωγή στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα

Author: Bhikshu Sangharakshita

Translator: Spiros Doikas

Release date: May 1, 2003 [eBook #4100]
Most recently updated: April 14, 2013

Language: Greek

ΣΑΝΓΚΑΡΑΚΣΙΤΑ

ΟΡΑΜΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Μια εισαγωγή στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα

Εκδόσεις Άφατον

Title of the original: Sangharakshita, Vision and Transformation, Windhorse Publications (c) Sangarakshita 1990 translated into Greek by Spiros Doikas

Σημείωση: Το ηλεκτρονικό κείμενο μετά την έκδοση έχει υποστεί κάποιες περαιτέρω διορθώσεις και αλλαγές όπως το διπλό "δ" στα παράγωγα του βουδδισμού.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Έργα του Ιδίου

A Guide to the Buddhist Path
A Stream of Stars
A Survey of Buddhism
Alternative Traditions
Ambedkar and Buddhism
Buddhism and the West
Buddhism for Today and Tomorrow
Complete Poems 1941-1994
Crossing the Stream
Extending the Hand of Fellowship
Facing Mount Kanchenjunga
Forty-Three Years Ago
Going for Refuge
Great Buddhists of the Twentieth Century
Human Enlightenment
In the Realm of the Lotus
In the Sign of the Golden Wheel
Know Your Mind
New Currents in Western Buddhism

Mind - Reactive and Creative
My Relation to the Order
Peace is a Fire
Ritual and Devotion in Buddhism
The Buddha's Victory
The Drama of Cosmic Enlightenment
The Essence of Zen
The Eternal Legacy
The FWBO and "Protestant Buddhism"
The History of My Going for Refuge
The Inconceivable Emancipation
The Meaning of Conversion in Buddhism
The Meaning of Orthodoxy in Buddhism
The Priceless Jewel
The Rainbow Road
The Religion of Art
The Taste of Freedom
The Ten Pillars of Buddhism
The Three Jewels
Tibetan Buddhism: An Introduction
Transforming Self and World
Travel Letters
Vision and Transformation
Was the Buddha a Bhikkhu?
What is the Dharma?
Who is the Buddha?

Τι είναι βουδδισμός;

Ίσως αυτό το ερώτημα να αποτελεί το ύψιστο κοάν (αίνιγμα) καθώς ο βουδδισμός δίνει έμφαση στην υπέρβαση των δογματικών ορισμών που περιορίζουν το νου και ενισχύουν την συνήθεια της δυαδικής αντίληψης. Κανένα βουδδιστικό κείμενο

δεν αποτελεί την απόλυτη έκφραση του βουδδισμού. Ο ίδιος ο Βούδδας περιέγραψε τις διδασκαλίες του ως ένα μέσο, μια "σχεδία" που θα μας βοηθήσει να περάσουμε στην "άλλη όχθη". Και είναι μάλλον παράλογο, αφού κανείς έχει περάσει τον ποταμό να κουβαλάει την σχεδία στην πλάτη του! Δε θα ήταν παρά περιττό βάρος που θα δυσχέραινε την πορεία του. Ωστόσο το φαινομενικά παράδοξο του λόγου που εκφράζει το άφατο δεν καταλύει τις διδασκαλίες του βουδδισμού. Δε ζούμε στο επίπεδο της απόλυτης πραγματικότητας όπου τα πάντα βιώνονται ως αλληλεξαρτώμενα. Ζούμε στο σχετικό επίπεδο (δεν έχουμε περάσει στην άλλη όχθη) και έχουμε ανάγκη τις διδασκαλίες (τη σχεδία) για να καθοδηγηθούμε στην πορεία μας.

Ας αρχίσουμε λοιπόν την απόπειρα ορισμού του βουδδισμού από τον ίδιο τον ιδρυτή του, το Βούδδα. Βούδδας σημαίνει "αφυπνισμένος" και συνήθως αναφέρεται στον Σιντάρτα Γκαουτάμα, τον λεγόμενο "ιστορικό Βούδδα". Βουδδισμός λοιπόν είναι το σύνολο των διδασκαλιών του Βούδδα. Ως θρησκεία είναι αθεϊστική καθώς ο Βούδδας ήταν άνθρωπος. Η πιο σημαντική διδασκαλία του έχει να κάνει με τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες. Σύμφωνα με αυτήν τη διδασκαλία ο πόνος, η οδύνη, η δυστυχία και το ανικανοποίητο αποτελούν αναπόσπαστα στοιχεία του σαμσαρικού κόσμου1. Η λύτρωση είναι δυνατή με την εξάλειψη της αιτίας της δυστυχίας που είναι η ακόρεστη απληστία και πηγάζει από την απόπειρά μας να ικανοποιούμε συνεχώς τις επιθυμίες του εγώ. Για να απελευθερωθούμε πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι η έννοια ενός αυθύπαρκτου και αυστηρά καθορισμένου εαυτού δεν είναι παρά μια ψευδαίσθηση. Ο βουδδισμός μάς λέει ότι όλα τα φαινόμενα είναι παροδικά και αλληλοεξαρτώμενα, ζούμε σε έναν κόσμο όπου τα πάντα αλλάζουν συνεχώς, γεννιούνται και πεθαίνουν υπό την επιρροή μιας σειράς αλληλοεξαρτώμενων αιτιών. Αυτή η έμφαση στη δυστυχία και το μη αυθύπαρκτο του

εαυτού όμως δεν έχει καμία σχέση με τη νοσηρότητα ή το μηδενισμό. Ο βουδδισμός εστιάζεται στη δυστυχία γιατί μόνο έτσι μπορεί να βρεθεί μια λύση στο υπαρξιακό πρόβλημα. Όσο περισσότερο προσκολλούμαστε σε μια έννοια του εαυτού τόσο πιο πολύ επώδυνη και αποξενωμένη βιώνουμε την ύπαρξή μας. Επομένως, όλες οι διδασκαλίες του βουδδισμού είναι ένα μέσο υπέρβασης της εγωκεντρικής ύπαρξης η οποία θεωρείται συνώνυμη με τη δυστυχία.

Βουδδισμός, Χριστιανισμός και Πνευματικότητα

Θυμάμαι χαρακτηριστικά ένα περιστατικό που συνέβη σε μια Αγγλικανική εκκλησία που είχα επισκεφτεί ως περιπλανώμενος τουρίστας στο Εδιμβούργο. Μπαίνοντας λοιπόν, αντίκρισα μια ομήγυρη ετερόκλητων ατόμων, άλλοι καθισμένοι σε καρέκλες και άλλοι σταυροπόδι στο έδαφος, να κάνουν διαλογισμό ή να προσεύχονται σιωπηλά. Ανάμεσά τους πρόσεξα ένα Θιβετιανό μοναχό ντυμένο με τα γκρενά του άμφια, έναν προτεστάντη παπά και διάφορους άλλους που δεν μπορούσα να προσδιορίσω. Η είσοδος ήταν ελεύθερη για όλους και μια κυρία μοίραζε ένα έντυπο με αποσπάσματα από κείμενα διάφορων θρησκειών. Για μια στιγμή κοντοστάθηκα σκεπτόμενος την ίδια σκηνή να εξελίσσεται σε μια ελληνορθόδοξη εκκλησία. Ομολογουμένως, η απιθανότητα μιας τέτοιας κατάστασης πνευματικής σύμπνοιας των θρησκειών εν Ελλάδι με έκανε να υπομειδιάσω.

Τι άραγε να σημαίνει αυτό το παράδειγμα; Για μένα υπήρξε μια εξωτερική ένδειξη της βαθύτατης πεποίθησής μου ότι η πνευματικότητα είναι μια φυσική κατάσταση υπεράνω θρησκευτικών πεποιθήσεων και δογματικών αντιλήψεων. Το γεγονός ότι άτομα που ανήκαν σε διαφορετικές θρησκείες συναντιόντουσαν σε έναν κοινό χώρο με σκοπό την πνευματική άσκηση αποδείκνυε μιαν ευρύτητα πνεύματος που φτάνει στην καρδιά των πραγμάτων. Η αντίθετη κατάσταση, η φανατισμένη δογματικότητα, δεν είναι παρά η αναίρεση της

πνευματικότητας.

Ορμώμενος από αυτή την πεποίθηση μελέτησα κείμενα από διάφορες μυστικές παραδόσεις και είχα την τύχη να πέσει στα χέρια μου η Φιλοκαλία2, και να συμπεράνω από πρώτο χέρι ότι κατά βάθος δεν υπάρχουν "πνευματικότητες" και ότι η ειδοποιός διαφορά μίας υψηλής πνευματικής παράδοσης (και όχι πνευματικότητας καθώς η πνευματικότητα δεν νοείται να έχει πληθυντικό) από μια άλλη είναι απλά η διάλεκτος. Πράγματι, πάμπολλα στοιχεία στη Φιλοκαλία που θύμισαν χωρία από τη Νταμμαπάντα (βλ. βιβλιογραφία) και από τα βουδδιστικά κείμενα που είχαν να κάνουν με τη λεγόμενη Εκπαίδευση του Νου ή Μεταστοιχείωση της Σκέψης (θιβ. lojong). Βέβαια, αυτά όσον αφορά τις βασικές διδασκαλίες μιας οποιασδήποτε εξελιγμένης θρησκευτικής παράδοσης, όπως η έμφαση στην υπέρβαση του εγώ διαμέσου του αλτρουισμού, καθώς υπάρχουν, για παράδειγμα, έννοιες στο βουδδισμό που απουσιάζουν από τον επίσημο χριστιανισμό, όπως αυτή της κενότητας3 (σανσκρ. shunyata). Ακόμα και εδώ όμως, αν ψάξει κανείς, θα βρει συσχετίσεις, όπως το παρακάτω απόσπασμα του Αγίου Ιωάννη του Σταυρού4:

"Η ψυχή έχει επίγνωση της βαθυτάτης κενότητάς της, μιας βάναυσης αποστέρησης των τριών ειδών αγαθών, φυσικών, χρονικών και πνευματικών, τα οποία αποτελούν τα στηρίγματά της. Δύναται να αντιληφθεί τον εαυτό της εν μέσω αντιβαλλόμενων κακών, άθλιων ατελειών, στεγνότητος, έλλειψης κατανοήσεως και εγκατάλειψης του πνεύματος εις το σκότος"5 .

Πέρα από τη θεωρία υπάρχουν φοβερές ομοιότητες σε εσωτερικές πρακτικές. Ο βουδδιστικός διαλογισμός για παράδειγμα με χρήση μάντρα, το οποίο δεν είναι παρά μια σύντομη επαναλαμβανόμενη πρόταση θρησκευτικού

περιεχομένου, με ταυτόχρονη χρήση ενός μάλα, (κομπολογιού) για τη μέτρηση των επαναλήψεων, δεν απέχει σχεδόν καθόλου από τη λεγόμενη προσευχή της καρδιάς των Ησυχαστών. Οι πρακτικές του Ησυχασμού έχουν μάλιστα παρομοιαστεί με τη γιόγκα - ως "χριστιανική γιόγκα". Η προσευχή της καρδιάς έχει να κάνει με την επανάληψη της φράσης "Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλό" με τη χρήση κομποσκοινιού για τη μέτρηση. Πέρα από την προσευχή, μέρος της γενικότερης ασκητικής του ορθόδοξου χριστιανισμού είναι και οι μετάνοιες, όπως και στο βουδδισμό οι προστερνισμοί. Ωστόσο ενώ στο χριστιανισμό αυτές οι πρακτικές συναντώνται σχεδόν αποκλειστικά στο πλαίσιο του μοναχισμού, στο βουδδισμό χρησιμοποιούνται και από λαϊκούς. Πράγματι, βουδδισμός δε νοείται χωρίς κανείς να ασκείται στο διαλογισμό, με άλλα λόγια ο διαλογισμός, η "αυτοσκόπηση", είναι εκ των ων ουκ άνευ για ένα βουδδιστή και επιτελεί έργο παρόμοιο με αυτόν που επιτελεί η ψυχανάλυση στο δυτικό κόσμο. Όπως λέει και ο Edward Conze:

"Υπάρχουν αρκετές μέθοδοι διαλογισμού που οδηγούν στη λύτρωση, ωστόσο η βουδδιστική παράδοση τις περιγράφει πιο ξεκάθαρα και πιο εμπεριστατωμένα απ' ό,τι έχω βρει αλλού. Αυτό, βέβαια, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ιδιοσυγκρασία του καθενός. Αν μελετήσει κανείς επισταμένως τα κείμενα των ζαϊνιστών, των σούφι ή των χριστιανών μοναχών της αιγυπτιακής ερήμου και οτιδήποτε χαρακτηρίζεται ως "ασκητικό" ή "μυστικό" από την Καθολική Εκκλησία θα έχει τα ίδια αποτελέσματα[6] ".

Μια βασική διαφορά ωστόσο, μεταξύ βουδδισμού και χριστιανισμού, όπως θα δείτε και στο κυρίως μέρος του βιβλίου, είναι ότι η βουδδιστική ηθική δεν πηγάζει από μία ανώτερη εξουσία· αποδεικνύοντας έτσι ότι ένα πολύ εμπεριστατωμένο ηθικό σύστημα μπορεί να υπάρξει μέσα στο πλαίσιο μιας μη θεϊστικής κοσμοθεωρίας. Η βουδδιστική ηθική αποτελεί απλά

φυσική έκφραση των νόμων του σύμπαντος, όπως η βαρύτητα, και το τίμημα που πληρώνουμε για την αθέτηση αυτών των νόμων είναι η συσσώρευση αρνητικού κάρμα. Και το κάρμα δεν είναι τίποτα άλλο παρά αυτοδημιούργητη μοίρα.

Ένα ιδιάζον στοιχείο της βουδδιστικής ηθικής, που απουσιάζει από τα χριστιανικά ήθη, είναι ο σεβασμός προς κάθε είδος ζωής. Για μεγάλο μέρος του βουδδιστικού κόσμου η κατανάλωση κρέατος θεωρείται ανάρμοστη για ένα ηθικό άτομο και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη η χορτοφαγία[7] . Αν αντιπαραβάλει κανείς αυτή τη στάση με τη "θρησκευτική" σφαγή των αμνών[8] το Πάσχα και την εξίσου "θρησκευτική" κοπή των ελάτων και των κυπαρισσιών τα Χριστούγεννα ίσως να προβληματιστεί για την ορθότητα αυτού που ως τώρα θεωρούσε δεδομένο.

Περνώντας στην προσωπική μου εμπειρία από τους Φίλους του Δυτικού Βουδδιστικού Τάγματος (ΦΔΒΤ[9]) έκπληξη αποτέλεσε για μένα μία έμφαση στην ηθική που συμπεριλάμβανε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας αρχίζοντας από το τι τρώει κανείς, περνώντας στις διαπροσωπικές σχέσεις και την επιλογή εργασίας, για να προχωρήσει ακόμα πιο πέρα σε κάτι που ταυτίζεται με την υπερβατική σοφία, με το "ευ ζην" αν θέλετε. Πολλά από αυτά τα άτομα, μέσα στο πλαίσιο μιας γενικότερης ηθικής αναθεώρησης της ζωής τους, εγκατέλειψαν προσοδοφόρα επαγγέλματα επειδή τα θεώρησαν ηθικά αμφιλεγόμενα.

Θαυμαστή υπήρξε επίσης για μένα η διακριτικότητα και η ευγένεια των ατόμων του συνάντησα στους χώρους των ΦΔΒΤ. Θυμάμαι π.χ. να κάνω διαλογισμό και να περιμένουν να τελειώσω παρότι εκείνη την ώρα κάποιος είχε αναλάβει προ εβδομάδας να καθαρίσει το χώρο. Αλλά αυτή η ευγένεια και διακριτικότητα φτάνει μερικές φορές σε σημείο που φαινομενικά ν' ανατρέπει τις πάγιες συνήθειες και

τελετουργικά, δείχνοντας ότι στο κέντρο όλων είναι ο άνθρωπος με τις αδυναμίες του και τις συνεχώς μεταβαλλόμενες και ενίοτε ιδιάζουσες, ανάγκες του. Είναι μάλλον μικρή η πιθανότητα σε κάποιο ομαδικό διαλογισμό ν' απευθυνόταν ερώτηση στο κοινό για το αν υπάρχει κάποιος που τον ενοχλεί στα μάτια το θυμίαμα. Και όμως, προς μεγάλη μου έκπληξη, αυτό συνέβη στο πλαίσιο των συναντήσεων των ΦΔΒΤ.

Κάτι τέτοια μικροσυμβάντα είναι που υπονοούν μια γενικότερη διάθεση του να μη βασίζεται κανείς στην επιφάνεια (στα λόγια, το εθιμοτυπικό), αλλά στο βάθος, την ουσία της κάθε έκφρασης της πνευματικής ζωής που είναι το πολυεπίπεδο και "μορφωμένο" ενδιαφέρον για όποιον τυχαίνει να βρίσκεται μέσα στη σφαίρα επιρροής μας. Συχνά αγάπη χωρίς σοφία οδηγεί σε ίδιες, αν όχι τραγικότερες καταστροφές, απ' ό,τι η σοφία δίχως την αγάπη. Το κακό που κάνει η σοφία χωρίς αγάπη είναι η αδιαφορία ως προς τα πράγματα, το γεγονός δηλαδή ότι δεν προσπαθεί να τα βελτιώσει. Το κακό που μπορεί να κάνει όμως η αγάπη δίχως σοφία (το "Ατελές Συναίσθημα" αν προτιμάτε) είναι ότι με τα "αδέξια μέσα" της μπορεί να επιφέρει μεγαλύτερη καταστροφή απ' ό,τι αν άφηνε τα πράγματα ν' ακολουθήσουν την φυσική τους πορεία. Με άλλα λόγια η αγάπη δίχως σοφία πιστεύει ακράδαντα στη μεγαλομανή πλάνη ότι μπορεί, μόνο και μόνο επειδή το θέλει, να βελτιώσει τον κόσμο. Όπως λένε και οι Άγγλοι "το μονοπάτι για την κόλαση στρώνεται με τις καλύτερες προθέσεις".

Από την άλλη πλευρά δεν πρέπει κανείς να είναι αφελώς διακείμενος στην ανθρώπινη πραγματικότητα χώρων που φαινομενικά διέπονται από μία πνευματικότητα, ασχέτως της θρησκευτικής ή μη απόχρωσής της. Αναπόφευκτα οι πνευματικές κοινότητες κάθε είδους αποτελούνται από άτομα που βρίσκονται σε μία διαδικασία μεταστοιχείωσης, ο καθένας με μερικά πραγματοποιημένη μεταμόρφωση. Η πλήρης αγνότητα

κινήτρου σ' ένα δρόμο που υπόσχεται λύτρωση από τη δυστυχία δεν είναι κάτι εύκολο για τον οποιοδήποτε. Μπορεί να δει κανείς άτομα να περιάγονται σε τέτοιους χώρους είτε λόγω προσωπικής φιλοδοξίας, είτε λόγω της ανάγκης τους ν' αποκτήσουν δύναμη πάνω στον εαυτό τους και τους άλλους, είτε λόγω (έχει συμβεί και αυτό!) του ότι θα ήθελαν να αναπτύξουν τηλεπαθητικές ικανότητες - λες και δεν τους φτάνει ο κυκεώνας των δικών τους ασυνάρτητων λογισμών!

Πολλές φορές, ακόμα και αυτή η ίδια η πνευματική καλλιέργεια ή "αυτοβελτίωση" (self-improvement) όπως είναι η λέξη του συρμού, μπορεί να καταντήσει ένα ακόμα παιχνίδι του εγώ. Στην προσπάθειά μας να ξεφύγουμε από το εγώ, που σύμφωνα με το βουδδισμό είναι ο κύριος υπαίτιος της δυστυχίας μας, κατασκευάζουμε ένα ακόμα σθεναρότερο εγώ, οχυρωμένο μέσα σ' ένα ακόμα ψηλότερο κάστρο, όπου για να φτάσει κανείς και να δει τι γίνεται πρέπει να περάσει από ένα ακόμα δυσβατότερο μονοπάτι. Τέτοια είναι η παγίδα του λεγόμενου πνευματικού υλισμού που με την άνοδο του ενδιαφέροντος στην "πνευματικότητα" και τη "Πνευματική Εποχή" (New Age) έχει αναδειχθεί σε σημείο των καιρών. Θα αποτολμούσα έναν ορισμό του πνευματικού υλισμού λέγοντας ότι είναι μια φιλοδοξία που έχει ενδυθεί ένα αλτρουιστικό προσωπείο. Με άλλα λόγια η γεννητήριος, ή προϋπάρχουσα αν θέλετε, διάθεση που κρύβεται πίσω από αυτού του είδους τον "αλτρουισμό" είναι ο εγωισμός· ένας "έξυπνος", ένας "σπουδαγμένος" εγωισμός. Και η διαφορά μεταξύ πνευματικότητας και πνευματικού υλισμού είναι ιδιαίτερα λεπτή και είναι αδύνατο να μην περάσει κανείς ποτέ, έστω και ανεπαίσθητα (αν όχι αισθητότατα) στο άλλο στρατόπεδο. Η διαφορά είναι η εξής: στην πνευματικότητα υπάρχει αλτρουισμός ο οποίος όμως πηγάζει από μίαν αγνότητα κινήτρου και το φυσικό αποτέλεσμα του αγνού κινήτρου είναι, εκτός από το καλό των άλλων και το καλό του εαυτού· ενώ

στον πνευματικό υλισμό το καλό του άλλου είναι κάτι το παρεμφερές, κάτι το πρόσκαιρο, ακόμα και το αναγκαίο κακό με απώτερο σκοπό το καλό του εαυτού. Ο πνευματικός υλισμός δηλαδή δεν είναι τίποτε άλλο παρά ένας ουροβόρος που προσπαθεί να τραφεί με το ίδιο του το σώμα· με αποτέλεσμα όσο πιο πολύ τρέφεται τόσο πιο πολύ να φθείρεται. Το μείζον λάθος που κρύβεται πίσω από τον πνευματικό υλισμό είναι η αδυνατότητα υπέρβασης της δυαδικής αντίληψης των πραγμάτων. Με άλλα λόγια όταν δε βλέπει κανείς δυαδικά ή διαχωριστικά το σύμπαν είναι αδύνατο να πιστέψει ότι μπορεί να ωφεληθεί εις βάρος κάποιου άλλου. Αν θα θέλαμε λοιπόν να συνοψίσουμε τη φιλοσοφία του βουδδισμού (και κατ' επέκταση κάθε ανώτερης πνευματικής παράδοσης) θα παραθέταμε ένα χωρίο από τη Νταμμαπάντα:

Να κάνεις το καλό,

να πάψεις να κάνεις το κακό,

να εξαγνίζεις την καρδιά σου-

αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή του βουδδισμού.

Όλα τ' άλλα, αν και όχι ακριβώς φούμαρα, είναι δευτερεύουσας, αν όχι τριτεύουσας, σημασίας. Έτσι, όπου βλέπουμε μια έμφαση σ' αυτά τα δευτερεύοντα ή τριτεύοντα θα πρέπει να ενεργοποιείται μέσα μας ο συναγερμός του πνευματικού υλισμού.

Σε ένα πιο επιφανειακό επίπεδο με τον πνευματικό υλισμό εννοούμε την τάση προς ακατάσχετη κατανάλωση πνευματικών "αγαθών". Στο βουδδισμό, για παράδειγμα, θα εκδηλωνόταν διαμέσου της διάθεσης για όλο και περισσότερες "μυήσεις", τη γνωριμία με όλο και περισσότερους δασκάλους, την σφοδρή επιθυμία του "θέλω να φτάσω στη φώτιση και το θέλω εδώ και τώρα!" - πράγμα βέβαια που αποτελεί αντίφαση καθώς η

φώτιση δεν είναι παρά η ολοκληρωτική αφάνιση και αφάνεια του εγώ.

Παρεμφερής στον πνευματικό υλισμό είναι ο κίνδυνος να παρερμηνεύσουμε τις συναισθηματικές τάσεις προσκόλλησης και εξάρτησης που πηγάζουν από τα κατώτερα ένστικτά μας ως το αποτέλεσμα της ενόρασης που πραγματώθηκε μέσω των ενεργειών του ανώτερου εαυτού μας. Αυτό συχνά έρχεται αναπάντεχα καθώς μέσω των ασκήσεων που υπάρχουν στο βουδδισμό, κυρίως δε τις διάφορες μορφές διαλογισμού, μπορεί να εκλυθεί μία μεγάλη ακατέργαστη ενέργεια η οποία θα ταυτιστεί με το πρώτο νοητικό αντικείμενο που θα συναντήσει. Πάμπολλα είναι τ' ανέκδοτα, ιδίως στο Ζεν βουδδισμό, που περιγράφουν αυτή την ψευδοφώτιση που πραγματώνει ο μαθητής λόγω κάποιων ασυνήθιστων εμπειριών κατά τη διάρκεια του διαλογισμού.

Μια άλλη ένδειξη πνευματικής αφερεγγυότητας, όπως υπαινίχτηκα και πριν, είναι ο δογματισμός ή ακόμα χειρότερα, ο σεχταρισμός. Άνθρωποι που δεν αναγνωρίζουν την πνευματικότητα όλων των ανεπτυγμένων θρησκειών και θεωρούν τη δικιά τους θρησκεία ή τη δικιά τους σέχτα ως τη μόνη αληθινή, ίσως είναι καλοί αντιπρόσωποι της θρησκείας τους ή της σέχτας τους αλλά μάλλον δύσκολα θα είναι καλοί αντιπρόσωποι της πνευματικότητας. Η πνευματικότητα είναι κάτι το άρρητο, το άφατο και το απόλυτο και οι διάλεκτοι της κάθε θρησκείας δεν είναι παρά απόπειρες προσέγγισής της σ' ένα σχετικό επίπεδο. Ίσως να μην υπάρχει πιο απλό επιχείρημα για τη σχετικότητα των θρησκειών από την θεωρία του "γεωγραφικού ατυχήματος". Το γεγονός δηλαδή ότι αν γεννηθεί κανείς σε χώρα όπου επίσημη θρησκεία είναι η άλφα και έχει θρησκευτική ιδιοσυγκρασία τότε θα είναι θερμός υποστηρικτής της άλφα θρησκείας, ενώ αν το ίδιο άτομο το παίρναμε από τα γεννοφάσκια του σε μια άλλη χώρα όπου επίσημη θρησκεία είναι η βήτα τότε θα γινόταν ένθερμος υποστηρικτής της

θρησκείας βήτα.

Πέρα από αυτή την έμφαση στην ηθική, μεγάλη εντύπωση μου έκανε στους ΦΔΒΤ η υπέρβαση της παραδοσιακής αγγλικής φλεγματικότητας και του άβατου της απτικής επικοινωνίας μέσα στο πλαίσιο της καθημερινής διαπροσωπικής επαφής. Στην Αγγλία δύσκολα θα δει κανείς φίλους να αγκαλιάζονται και να φιλιούνται· όλες οι δημόσιες επιδείξεις τρυφερότητας θεωρούνται ανάρμοστες, πόσο μάλλον όταν αυτές απευθύνονται σε άτομο του ίδιου φύλου. Το ιδανικό το οποίο στοχεύει κανείς εδώ είναι το να βλέπεις τον άλλο όχι σαν γυναίκα, όχι σαν άντρα, αλλά σαν άνθρωπο, πέρα από τις προκαταλήψεις, τα τεχνάσματα, την υποκρισία και τα στερεότυπα με τα οποία έχει επενδυθεί ο δυϊσμός αρσενικού-θηλυκού.

Το Δυτικό Βουδδιστικό Τάγμα (ΔΒΤ) διαφέρει από άλλες βουδδιστικές σχολές στο γεγονός ότι προσπάθησε με εκλεκτικό τρόπο να παρουσιάσει ένα βουδδισμό βιώσιμο στη Δύση και ικανό να καλύψει τις συγκεκριμένες δυτικές ανάγκες, προσπαθώντας έτσι να ξεδιαλύνει το ζωντανό βουδδισμό από πολιτισμικά και φολκλορικά στοιχεία. Το "φοκλόρ" μιας θρησκείας δεν είναι κάτι αρνητικό· γίνεται όμως κάτι αρνητικό όταν το οποιοδήποτε εθιμοτυπικό, της οποιασδήποτε θρησκείας, αποσπά την προσοχή από την ουσία της. Μπορεί κανείς κάλλιστα να λάβει μέρος με μεγάλη ευσέβεια σε μία λειτουργία ψέλνοντας στα θιβετιανά ή τα παλί ή τα βυζαντινά και μετά να πράξει ανενδοίαστα με τον πιο "αδέξιο" τρόπο (όπως λέγεται στη βουδδιστική ορολογία).

Στις περισσότερες βουδδιστικές σχολές, και ιδίως στη Βατζραγιάνα (την Αδαμάντινη Ατραπό), δίνεται απόλυτη έμφαση στη σημασία του γκουρού και στην σχέση με αυτόν. Στους ΦΔΒΤ, αντιθέτως, το κλίμα ευνοεί την καλλιέργεια της πνευματικής φιλίας (kalyana mitrata) σε κάθετους και

οριζόντιους άξονες· με άλλα λόγια είτε μεταξύ ατόμων σε παρόμοιο εξελικτικά στάδιο είτε ατόμων σε πολύ διαφορετικό στάδιο, έτσι ώστε να υπάρχει μια συνεχής ροή γνώσης, συναισθημάτων και εμπειρίας προς όλες τις κατευθύνσεις. Με άλλα λόγια δεν υπάρχει η θεοποίηση ενός κάποιου γκουρού, πράγμα που, όπως μας έχει διδάξει η εμπειρία του βουδδισμού στη Δύση, μπορεί να οδηγήσει σε προβολές, εξάρτηση και υπερτροφία του εγώ με ολέθρια αποτελέσματα για δάσκαλο και μαθητές.

Κάτι που ίσως κάνει μοναδικό τους ΦΔΒΤ σε σχέση με τα υπόλοιπα βουδδιστικά κινήματα στην Αγγλία -πέραν από τον αριθμό των ατόμων μέσα σ' αυτό που ασχολούνται σοβαρά με το βουδδισμό- είναι η προσπάθεια μεταστοιχείωσης και μεταμόρφωσης του ευρύτερου κοινωνικού χώρου. Αυτό γίνεται διαμέσου της οργάνωσης δωρεάν μαθημάτων διαλογισμού, των πολυποίκιλων δραστηριοτήτων φιλανθρωπικής φύσης, των βουδδιστικών κοινοβίων καθώς και τις λεγόμενες "Επιχειρήσεις Σωστής Εργασίας Ομαδικής Βάσης" που δεν είναι τίποτα άλλο παρά ομάδες ατόμων που δουλεύουν μαζί προσπαθώντας αφενός να κερδίζουν τα προς το ζην με ηθικό τρόπο και αφετέρου να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους με ένα χαμόγελο.

Για να κλείσω αυτόν το μικρό πρόλογο θα ήθελα να προσθέσω κάτι για το βουδδιστικό αίσθημα της χαράς, την χαρά της πνευματικής ζωής και της απελευθέρωσης από την πλάνη, η οποία βρίσκει για μένα την απόλυτη έκφρασή της στο ακόλουθο ρητό που είδα να αναγράφεται κάτω από την εικόνα ενός Βούδδα που χόρευε: "Τι μεγάλη χαρά να συνειδητοποιεί κανείς ότι δεν υπάρχει ευτυχία!" Με άλλα λόγια, το να μελετά κανείς το βουδδισμό είναι ταυτόσημο με το να μελετά τον εαυτό του, το να μελετά τον εαυτό του είναι ταυτόσημο με το να ξεχνάει τον εαυτό του και το να ξεχνάει κανείς τον εαυτό του είναι σαν να επιτρέπει στο σύμπαν και οτιδήποτε εμπεριέχεται σε αυτό να του φανεί όπως πραγματικά είναι: μαγικό. Μόνο όταν

κανείς ξαναβρεί τον αυθορμητισμό, την απλότητα και την αθωότητα ενός παιδιού μέσα στο πλαίσιο μιας ανώτερης επίγνωσης θα μπορέσει ν' απαγκιστρωθεί από τα αγαθά της αγοράς (και η "ευτυχία" δεν είναι παρά ένα από αυτά) και να βρει την πραγματική, αβίαστη και εντελώς φυσική ευδαιμονία.

Σχετικά με τη μετάφραση

Αν πούμε ότι στην Ελλάδα επικρατεί ένα χάος όσον αφορά την τυποποίηση της ορολογίας και τη σωστή χρήση τότε τι να πούμε για τη βουδδιστική ορολογία; Εδώ η ποικιλία είναι απεριόριστη και βρίσκει κανείς από καλές μέχρι κακές και από συντηρητικές μέχρι ρηξικέλευθες αποδόσεις όρων.

Πολλές φορές ο εξελληνισμός της προφοράς μας δίνει μαργαριτάρια όπως "βοδισάτβας" για τον μποντισάττβα· έτσι το "ον της φώτισης" κινδυνεύει να γίνει "το βόδι της φώτισης" (!) - ευτυχώς δηλαδή που το δεύτερο παράγωγο (σάτβα) σημαίνει ον και όχι φώτιση. (Και το Δέντρο Μπόντι πώς να το πούμε; Δέντρο Βόδι μήπως;). Από την άλλη μπορεί κανείς να ισχυριστεί ότι κάτι τέτοιο είναι απλά θέμα αισθητικής του λόγου και επομένως, ελάσσονος σημασίας όσον αφορά την ουσία των πραγμάτων.

Ένα άλλο μαργαριτάρι που υπέπεσε στην αντίληψή μου, και μάλιστα ανάμεσα σε άλλα και σε βιβλίο του ΟΕΔΒ, είναι "οι τέσσερις ευγενικές αλήθειες", αντί του ορθότερου "ευγενείς" - είναι μάλλον δύσκολο να φανταστεί κανείς μια αλήθεια που φέρεται με λεπτούς τρόπους! Αλλά αυτή η παράγραφος δεν θα μπορούσε να κλείσει αν δεν συμπεριλάμβανα την απόδοση του όρου enlightenment ως φωτισμό (!) και διαφωτισμό. Το μόνο που μπορεί να κάνει κανείς είναι να εκφράσει την ελπίδα, από τη μια να μην κατηγορηθεί ο βουδδισμός από τη... ΔΕΗ ως αθέμιτος ανταγωνιστής και καταπατητής του μονοπωλίου της και από την άλλη να μην παρερμηνευθεί ως πνευματικό κίνημα της

Αναγέννησης.

Ένας όρος στον οποίο φαίνεται να επικρατεί πλήρης ασυμφωνία είναι η ορθογραφία της λέξεως "Βούδδας" και των παραγώγων της. Να το γράψουμε "Βούδδας" ή "Βούδδας", και ποια η διαφορά, αν υπάρχει ή αν μπορούμε να την επινοήσουμε, μεταξύ των δύο;10 Με άλλα λόγια η κατάσταση στην Ελλάδα είναι "πότε Βούδδας, πότε Κούδας, πότε Ιησούς κι Ιούδας11" - και ενίοτε όλο και κάποιος προσπαθεί να μας ξυπνήσει επιφέροντας μία κατάσταση "Βουδότητας" με το κοάν του ποδοσφαιρικού Ζεν.

Αν αναφερθούμε στον ευρωπαϊκό βουδδιστικό μεταφραστικό στίβο θα διαπιστώσουμε ότι υπάρχει μια εξίσου μεγάλη ασυμφωνία όσον αφορά το συγκεκριμένο πρόβλημα. Κάποιες γλώσσες το μεταφράζουν με ένα "d" (όπως τα Ισπανικά και τα Πορτογαλικά) και κάποιες άλλες με δύο (όπως τα Γαλλικά και τα Ιταλικά). Ωστόσο αυτή η μεταφραστική απόφαση έχει τυποποιηθεί, με άλλα λόγια δε βρίσκει κανείς και τις δύο μεταφραστικές απόψεις να συναγωνίζονται η μία την άλλη στα κείμενα, τις μεταφράσεις και τα λεξικά της συγκεκριμένης γλώσσας. Παρόμοιο πρόβλημα με τα βουδδικά παράγωγα υπάρχει και με τον "Μποντισάτ(τ)βα". Κάποιοι προτιμούν να διατηρήσουν τα δύο ταυ ενώ κάποιοι άλλοι όχι. Πηγαίνοντας και πάλι στον ευρωπαϊκό χώρο οι απόψεις διίστανται. Στην Πορτογαλία για παράδειγμα υπάρχει βουδδιστικό περιοδικό με τίτλο "bodisatva", πράγμα που δηλώνει ότι η ορθογραφία με ένα ταυ έχει πλέον τυποποιηθεί.

Ερχόμενοι σε ορολογία που αφορά άμεσα το συγκεκριμένο βιβλίο, φτάνουμε στην θεωρία του δυϊσμού (σύμφωνα με την οποία η πραγματικότητα διαμορφώνεται από δυο θεμελιακά και αντίθετα μεταξύ τους στοιχεία) όπου υπάρχει πληθώρα προτάσεων: δυϊσμός, δυασμός, δυαδισμός, δυαλισμός, δυαδικότητα, διττότητα, δυϊκότητα, δυαλιστικότητα (ναι το

είδα και αυτό!). Αν χρησιμοποιήσει κανείς το γλωσσικό του αισθητήριο μπορεί αν αποπέμψει ορισμένες προτάσεις, ωστόσο το πρόβλημα των πολλαπλών βάσιμων επιλογών παραμένει.

Για παράδειγμα, τι άραγε να διαλέξει κανείς μεταξύ οδού, μονοπατιού, δρόμου και ατραπού; Σίγουρα η ατραπός είναι σημασιολογικά και συνεκδοχικά η καταλληλότερη λέξη αλλά δεν έχει την αμεσότητα των άλλων. Επίσης, πόσοι άραγε, από το μη ειδικευμένο αναγνωστικό κοινό γνωρίζουν τη λέξη ατραπό; Φτάνοντας στον επιθετικό προσδιορισμό της Οδού (ή Μονοπατιού ή Ατραπού ή Δρόμου) τι να πούμε; Μήπως Οκταπλό, μήπως Οκτάπτυχο (ώστε να ταιριάζει με το eightfold· fold=πτυχή). Μήπως οκταμελές; (ώστε να ταιριάζει με το σανσκριτικό anga το οποίο σημαίνει "μέλος"). Μήπως με Οκτώ Διακλαδώσεις; Όλες οι παραπάνω εκδοχές έχουν χρησιμοποιηθεί και μπορεί κανείς να βρει επιχειρήματα υπέρ και κατά για κάθε μία από αυτές. Πολλές φορές όμως βρίσκουμε κάτι στο κείμενο που μπορεί να περιορίσει τις επιλογές μας αν θέλουμε να παραμείνουμε πιστοί, για παράδειγμα, στο συνωνυμικό οίστρο του συγγραφέα. Στην αρχή του κυρίως κειμένου διαβάζουμε: "Όσο λίγα κι αν ξέρουμε για το βουδδισμό θα γνωρίζουμε τουλάχιστον το ότι είναι ένα Μονοπάτι ή μία Οδός". Εδώ εκ των πραγμάτων αναγκαζόμαστε να μεταφράσουμε το "path" ως μονοπάτι ή ατραπό γιατί αν το μεταφράζαμε ως οδό θα πέφταμε στον παραλογισμό της ταυτολογίας. Έτσι, δύσκολα μπορεί κανείς να αποφανθεί για την τελειότητα μιας κάποιας ανελαστικής ορολογικής τυποποίησης δίχως να λάβει υπόψη του τις ανάγκες του συγκεκριμένου κειμένου με τη γενικότερη νοηματική και λεξικολογική συνοχή του, καθώς και τους περιορισμούς που επιβάλλουν οι συνεκδοχές και συνάψεις ορισμένων λέξεων ή όρων.

Έτσι δεν μπορούμε στο συγκεκριμένο κείμενο ν' αποδώσουμε τις λίστες ηθικών αρχών του βουδδισμού ως "εντολές" γιατί ο Σανγκαράκσιτα δεν αποδέχεται τις συνεκδοχές ανώτερης

εξουσίας και εξωτερικής επιβολής που έχει γι' αυτόν η λέξη "εντολή". Αντιγράφω από το τρίτο κεφάλαιο:

"Η λέξη εντολή έχει ιδιαίτερη σημασία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό το ότι ένας ηθικός νόμος ή κανόνας πρέπει να ονομάζεται εντολή - κάτι το οποίο είσαι εντεταλμένος, υποχρεωμένος, ίσως ακόμα και εξαναγκασμένος, να πράξεις, από κάποια δύναμη ή εξουσία έξω από σένα".

Το παραπάνω μεταφραστικό πρόβλημα είναι σχεδόν εύκολο να εντοπιστεί (και να επιδιορθωθεί) γιατί έχει να κάνει με μικρής αποστάσεως συνοχή σε επιφανειακό λεκτικό επίπεδο. Κάποια άλλα προβλήματα όμως είναι πιο αδιόρατα καθώς έχουν να κάνουν με συνοχικούς συνδέσμους που όχι μόνο αποτελούν το σκελετό ολόκληρου του κειμένου αλλά έχουν να κάνουν μ' ένα βαθύ νοηματικό επίπεδο.

Χαρακτηριστικός είναι ο τρόπος που μετέφρασε το 1823 ο August von Schlegel τον όρο yoga στο πλαίσιο της απόδοσης της Μπαγκάβατ Γκίτα στα λατινικά. Χρησιμοποίησε οκτώ διαφορετικές λέξεις ανάλογα με τα συμφραζόμενα: exercitatio, applicatio, destinatio, disciplina activa, devotio, mysterium, facultas mystica και maiestas12 .

Ένα τέτοιο παράδειγμα που δείχνει τη σημασία της εξονυχιστικής ανάλυσης του κειμένου για την εύρεση της πραγματικής σημασίας, και κατ' επέκταση της ιδανικότερης απόδοσης ορισμένων λέξεων-κλειδιών, καθώς και για την επιβεβαίωση της τυχόν διαίσθησης του μεταφραστή, είναι ο τρόπος με τον οποίο διάλεξα να μεταφράσω στο κείμενο τη λέξη του τίτλου "μεταμόρφωση" (transformation). Διαβάζοντας το κείμενο γίνεται κατανοητό ότι η διαδικασία εσωτερικής αλλαγής που λαμβάνει χώρα μέσω της άσκησης είναι κάτι πολύ πιο συγκεκριμένο από μια, ως δια μαγείας, μεταμόρφωση. Μοιάζει περισσότερο με μετουσίωση, με μεταστοιχείωση, με

μεταλλαγή, με μετασχηματισμό. Αρχικά είχα διαλέξει τη λέξη μετουσίωση σαν τη σταθερή απόδοση, στο κείμενο και στον τίτλο, της λέξεως transformation (μεταμόρφωση). Οι ενδοιασμοί μου άρχισαν να πληθαίνουν όταν έκανα την σκέψη ότι η μετουσίωση αποτελεί ορολογία της ψυχολογίας για τη λέξη sublimation η οποία είναι μια ψυχική διαδικασία σύμφωνα με την οποία η ενέργεια των "κατωτέρων" ενστίκτων βρίσκει πιο δημιουργικές, πιο "εξευγενισμένες" διεξόδους. Ωστόσο, σύμφωνα με το ίδιο το κείμενο η "μεταμόρφωση", τουλάχιστον όσον αφορά το Τέλειο Συναίσθημα, δεν είναι τίποτα άλλο παρά μετουσίωση με την ψυχολογική έννοια του όρου· και όχι μόνο αυτό αλλά η λέξη που χρησιμοποιείται για να δηλώσει αυτή τη μετουσίωση δεν είναι παρά η λέξη sublimation. Αντιγράφω από το δεύτερο κεφάλαιο:

"Είδαμε ότι το Τέλειο Συναίσθημα, το δεύτερο στάδιο ή πλευρά του Μονοπατιού, αντιπροσωπεύει την εφαρμογή της Τέλειας Θέασης στην συναισθηματική μας ζωή. Αντιπροσωπεύει τη μετουσίωση (sublimation) ή την εξευγένιση της ακατέργαστης και αραφινάριστης συναισθηματικής ενέργειας σε κάτι πιο ντελικάτο και εξεζητημένο - κάτι, αν μας επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουμε τον όρο, πολύ πιο πνευματικό".

Με αφορμή την παραπάνω παράγραφο αλλά και τη δική μου γλωσσική διαίσθηση, αποφάσισα να χρησιμοποιήσω την ποικιλομορφία της ελληνικής γλώσσας για να εκφράσω κάποιες περαιτέρω αποχρώσεις αυτής της "μεταμόρφωσης" χρησιμοποιώντας κάποια συνώνυμα εκεί που πίστευα ότι ταιριάζουν περισσότερο. Ωστόσο, διατήρησα αυτούσια τη μετάφραση της λέξεως transformation στον τίτλο και σε ορισμένα σημεία που αναφέρονται στο στόχο της όλης διαδικασίας, ως μεταμόρφωσης, για τον απλούστατο λόγο (ο οποίος δικαιολογεί τη μεταφραστική γονιμότητα της συγκεκριμένης λέξης) ότι για να μεταμορφωθεί κανείς πρέπει να περάσει μέσα από μία διαδικασία μεταστοιχείωσης. Όπως λέει

και ο Σαίξπηρ στο Βασιλιά Ληρ: "τίποτα δεν βγαίνει από το τίποτα". Ελπίζω ότι οι μεταφραστικές αποφάσεις μου θα συμβάλλουν όχι μόνο στην καλύτερη κατανόηση του κειμένου αλλά και την μεγαλύτερη απόλαυση της ανάγνωσής του.

Εισαγωγή

"Περίφημα Δάσκαλε! Περίφημα! Είναι σαν να έχει βάλει κανείς στη θέση του αυτό που ήταν στραβό ή σαν να ξεσκέπασε αυτό που ήταν σκεπασμένο, ή να έδειξε το δρόμο σ' αυτόν που είχε χαθεί ή να έφερε ένα λύχνο για να φωτίσει το έρεβος έτσι ώστε όσοι έχουν μάτια να μπορέσουν να δουν".

Αυτά τα λόγια που αρχικά είχαν ως προορισμό το Βούδδα - γύρω στα πεντακόσια χρόνια πριν τη γέννηση του Ιησού- περιγράφουν επακριβώς τα δικά μου συναισθήματα όταν, περίπου δυόμισι χιλιάδες πεντακόσια χρόνια αργότερα, πρωτοσυνάντησα τις διδασκαλίες που αποτέλεσαν τη βάση αυτού του βιβλίου. Πρωτοδιάβασα τα διορθωμένα χειρόγραφα των διαλέξεων που το συγκρότησαν στο περιοδικό Mitrata. Πίστευα ότι η ανάγνωσή τους θα μου έδινε απλά κάποιες πληροφορίες. Δεν περίμενα όμως να μου κινήσουν το ενδιαφέρον. Όπως οι περισσότεροι βουδδιστές, ήξερα ότι το Οκταπλό Μονοπάτι έχει κεντρική θέση στις διδασκαλίες του Βούδδα και ένοιωσα υποχρεωμένος να μάθω περισσότερα γι' αυτό. Αλλά αυτά που ήξερα δεν με είχαν συνεπάρει ιδιαίτερα -"σωστό" το ένα, "σωστό" το άλλο- όλα αυτά έμοιαζαν τετριμμένα, σκονισμένα και χιλιοειπωμένα. Όχι ακριβώς κάτι που θ' άνοιγε νέους ορίζοντες. Για να είμαι ειλικρινής φάνταζαν πληκτικά.

Ωστόσο, διαβάζοντας τα χειρόγραφα συνειδητοποίησα ότι ήταν κάθε άλλο παρά πληκτικά ήταν, πράγμα που αντανακλάται ξεκάθαρα στον τίτλο αυτού του βιβλίου - Όραμα

και Μεταμόρφωση. Καθώς διάβαζα αυτά τα χειρόγραφα άρχισα να συνειδητοποιώ ότι ο τρόπος που αντιλαμβανόμουν το βουδδισμό, όχι μόνο εγώ αλλά και πολλοί άλλοι δυτικοί βουδδιστές, ήταν τραγικά μονομερής. Διάβαζα ότι το όραμα -η γνώση, η κατανόηση, ακόμα και η ενόραση, και όλες οι έντονες εμπειρίες που θεωρούσα τόσο μεγάλης σημασίας- δεν αρκούσαν. Τίποτα απ' όλα αυτά δεν αποτελούσαν το σκοπό ή το τέλος, της βουδδιστικής ατραπού - ήταν απλά η αφετηρία.

Αυτό που προσπαθούσε να μου εξηγήσει ο Σανγκαράκσιτα ήταν ότι οι αρχικές σπίθες δεν ήταν παρά προσκλήσεις -ή προκλήσεις- για μια βαθιά και δύσκολη διαδικασία μετουσίωσης. Μου έλεγε -κάτι που κατά βάθος γνώριζα- ότι το έρμα των συνηθειών, των επιρροών και των ενστίκτων μου, σήμαινε ότι το κέντρο βάρους μου δε θα μετατοπιζόταν από μια απλή ικανότητα ενόρασης. Χρειαζόμουν μάλλον κάτι σαν ένα σεισμό. Για να μετατοπίσω αυτό το βάρος θα έπρεπε να δουλέψω όχι μόνο με το κεφάλι μου, όχι μόνο με την καρδιά μου αλλά και με την κοιλιά μου, και όχι μόνο με τον εαυτό μου αλλά και με τον κόσμο ολόκληρο. Για να καταφέρω κάτι τέτοιο έπρεπε να ποθώ αυτή τη μεταμόρφωση όσο ποτέ μου δεν πόθησα οτιδήποτε άλλο - χρήματα, επιτυχία ή μια γυναίκα. Για να το πω πιο εξευγενισμένα θα έπρεπε να "ενεργοποιήσω τα συναισθήματά μου".

Κάποια άλλη εποχή θα προτιμούσα να αγνοήσω τα μάλλον ανεπιθύμητα λόγια του και να στραφώ σε έναν πιο συγκαταβατικό δάσκαλο. Ωστόσο όχι μόνο δεν απογοητεύτηκα, αλλά χάρηκα. Ήταν λες και κάποιος να μου έδειχνε για πρώτη φορά τα συμπαγή τείχη που έκλειναν το δρόμο μου - τείχη που προσπαθούσα να διαπεράσω υποκρινόμενος ότι δεν υπήρχαν. Απόρησα για το πώς ήταν δυνατόν να ξεφύγουν της προσοχής μου όλο αυτό το καιρό, δεδομένου του όγκου τους και της περίοπτης θέσης τους. Φυσικά, θα έπρεπε να πάω γύρω-γύρω, πράγμα που σημαίνει ότι ο δρόμος μου τώρα γινόταν πιο μακρύς

και πιο δύσκολος. Αλλά τουλάχιστον υπήρχε κάποιος δρόμος.

Αυτές είναι οι προσωπικές μου αντιδράσεις στις ομιλίες που έγιναν αφορμή γι' αυτό το βιβλίο, αντιδράσεις που αν ήταν τελείως προσωπικές δε θα είχαν και ιδιαίτερη σημασία. Ωστόσο, πιστεύω ότι τα προβλήματα που αντιμετώπιζα είναι αρκετά κοινά. Πιστεύω ακράδαντα -και έχω αρκετές αποδείξεις για να υποστηρίξω τα λεγόμενά μου- ότι εξαιτίας κάποιων διαδεδομένων παρανοήσεων σχετικά με την ανθρώπινη φύση και την πνευματική ανάπτυξη, πολλά άλλα άτομα προσπαθούν να διαβούν μέσα από τα ίδια αόρατα τείχη.

Αιτία αυτών των παρανοήσεων είναι το γεγονός ότι ταυτιζόμαστε σχεδόν ολοκληρωτικά με τα επιφανειακά, συνειδητά επίπεδα του νου μας και αγνοούμε τα εσώτερα βάθη του. Δίνουμε υπερβολική σημασία στη δύναμη της λογικής και του αναλυτικού νου και ξεχνάμε τα πραγματικά μας κίνητρα που πηγάζουν από πολύ βαθύτερες πηγές - συναισθήματα, ένστικτα, μύθους. Και εξαιτίας αυτής της επιφανειακής θεώρησης όχι μόνο δεν αντιλαμβανόμαστε τις πραγματικές δυνάμεις που μας καθοδηγούν, αλλά ούτε καν έχουμε επίγνωση του γεγονότος ότι δεν τις αντιλαμβανόμαστε.

Όταν φέρει κανείς αυτή τη νοοτροπία στην πνευματική ζωή θα έχει κάποιες συγκεκριμένες επιπτώσεις. Η πιο συνήθης είναι να νομίζουμε ότι μας αρκεί η θεωρητική κατανόηση. Πιστεύουμε ότι από τη στιγμή που έχει αλλάξει η συνειδητή μας θεώρηση έχουμε αλλάξει και εμείς. Πιστεύουμε ότι το όραμα είναι ό,τι πιο σημαντικό και αμελούμε την ανάγκη για μετουσίωση. Κατόπιν, καθώς το όραμά μας πλαταίνει, αρχίζουμε να δυσανασχετούμε όλο και περισσότερο, γιατί δε βλέπουμε να επέρχονται οι αλλαγές που αναμέναμε. Οι παγιωμένες συναισθηματικές μας αντιδράσεις και η γενικότερη συμπεριφορά μας μοιάζουν κολλημένες στα ίδια απεχθή καλούπια του παρελθόντος. Και παρότι κοιτάμε προς τ' άστρα -για να

παραφράσω τη γνωστή ρήση του Όσκαρ Ουάιλντ13 - φαίνεται να μην ξεφεύγουμε σπιθαμή από το βούρκο.

Το αποτέλεσμα της σύγκρουσης μεταξύ των συνειδητών μας απόψεων και των βαθύτερων βουλήσεών μας είναι να περιορίζεται η δυνατότητά μας να εξελιχθούμε. Συνειδητά μπορεί να πιστεύουμε ότι είμαστε απόλυτα αφοσιωμένοι στην πνευματική μας καλλιέργεια. Αλλά αυτό που τα αμεταμόρφωτα βάθη μας φαίνεται να ζητούν από τη ζωή είναι ακόμα χρήματα, αναγνώριση, ασφάλεια, σεξ, φαγητό, οικογένεια, κ.τ.λ. - η λίστα ποικίλει ελαφρώς από άτομο σε άτομο. Έτσι φαίνεται ότι προσπαθούμε να ξεγελάσουμε τον εαυτό μας, κάνοντας την πνευματική μας ζωή μια ευχάριστη ασχολία, κάνοντας το διαλογισμό μια φυγή, ενώ εν τω μεταξύ κάνουμε τα στραβά μάτια στο γεγονός ότι η ζωή μας και τα πάθη που μας κατευθύνουν δε διαφέρουν και πολύ από αυτά των υλιστών γειτόνων μας. Μπορεί επίσης να αποπειραθούμε να υπερβούμε τα πραγματικά μας κίνητρα, προσπαθώντας να σταθούμε άξιοι των ιδανικών μας από πείσμα - για ν' αναρωτιόμαστε μετά γιατί νιώθουμε τόσο διχασμένοι και δυστυχισμένοι. Ή μπορεί να ταλαντευόμαστε επικίνδυνα από το ένα άκρο στο άλλο, εναλλάσσοντας περιόδους επίμονης προσπάθειας με περιόδους ακατάσχετου ηδονισμού.

Οι διδασκαλίες που μας προσφέρει ο Σανγκαράκσιτα σε αυτό το βιβλίο, μας δείχνουν πώς να βγούμε από αυτό το αδιέξοδο. Και το κάνουν με το να εφιστούν την προσοχή μας στο γεγονός ότι ο βουδδισμός είναι μια διαδικασία οργανικής εξέλιξης που δεν προωθεί την πνευματική καλλιέργεια σαν αυτοσκοπό, αλλά σαν καταλύτη που θα συμβάλει στη μετουσίωση κάθε πλευράς της ύπαρξης μας, επιφανειακής και μύχιας, συνειδητής και ασυνείδητης. Αυτή η διαδικασία φέρνει στο φως ακόμα και τα σκοτεινότερα βάθη μας, έτσι ώστε να βοηθήσουν -αντί να παρεμποδίσουν- τις προσπάθειες μας να προχωρήσουμε. Ο σκοπός της βουδδιστικής ατραπού δεν είναι μόνο η εμπειρία της

ενόρασης -δεδομένης της αδυναμίας να κατανοήσουμε πλήρως αυτή την έννοια- αλλά η καλλιέργεια κάθε πλευράς του εαυτού μας. Είμαστε σαν ένα δεντράκι και το πνευματικό όραμα είναι η βροχή που το ποτίζει και το ενθαρρύνει να βγάλει τα πρώτα του φύλλα και τα πρώτα του λουλούδια. Ίσως η βροχή πέφτει πάνω σε όλους μας. Λίγοι όμως έχουν την ενέργεια και το κουράγιο να υπακούσουν τις προσταγές της ανάπτυξης που ευνοείται από αυτήν.

Στις ομιλίες που απαρτίζουν αυτό το βιβλίο ο Σανγκαράκσιτα αναδεικνύει τη σημασία και την επικαιρότητα της διδασκαλίας του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, πράγμα που ελάχιστοι θα είχαν πρωτίστως υποψιαστεί. Διαμέσου των επεξηγήσεών του μας φέρνει σ' επαφή μ' ένα μεγάλο μέρος θρησκειακού υλικού. Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του υλικού είναι κατ' εξοχήν βουδδιστικό και παρουσιάζεται μ' έναν κατ' εξοχήν βουδδιστικό τρόπο - ως σειρά από λίστες που με τη σειρά τους εμπεριέχουν άλλες λίστες. Δε βρίσκουμε μόνο το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι αλλά επίσης τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, τα Τρία Χαρακτηριστικά της Εξαρτημένης Ύπαρξης, τις Τέσσερις Σουνυάτας, τις Τέσσερις "Υψηλές Κατοικίες", τις Πέντε Σίλας και τα Πέντε Ντάρμας, τις Τέσσερις Ασκήσεις του Νου (Four Exertions), τα Πέντε Εμπόδια, τις Τέσσερις (ή Οκτώ) Ντυάνας, και άλλα. Βέβαια όλα αυτά μπορεί να μη μας ενθουσιάζουν. Η αρχαία βουδδιστική συνήθεια της αναγωγής σε λίστες μπορεί να μην είναι του γούστου μας και οι αναγνώστες είναι εν μέρει δικαιολογημένοι αν πιστεύουν ότι όλες αυτές οι λίστες κάνουν το Ντάρμα να μοιάζει κάπως άψυχο και μονότονο. Αλλά στα χέρια του Σανγκαράκσιτα φαίνεται να συμβαίνει το αντίθετο. Οι λίστες αποκτούν ζωή και αυτά που αρχικά έμοιαζαν μέρος μιας κακόγουστης συλλογής οικογενειακών κειμηλίων όχι μόνο έχουν ξεσκονιστεί και γυαλιστεί, αλλά έχουν επίσης τοποθετηθεί στη σωστή γωνία για να φαίνεται η γυαλάδα και η επικαιρότητά τους για τους πνευματικούς αγώνες ανδρών και

γυναικών στα τέλη του εικοστού αιώνα.

Πέραν από πλούτο θρησκειακού υλικού αυτές οι σελίδες περιέχουν ιδέες και έννοιες που μπορεί να μην είναι οικείες σε βουδδιστές έξω από τους Φίλους του Δυτικού Βουδδιστικού Τάγματος. Μερικές από αυτές, όπως η ανακατάταξη των παραδοσιακών θεμελίων της εγρήγορσης σε τέσσερα κάπως διαφορετικά επίπεδα επίγνωσης, απλά αποτελούν μιαν αναπροσαρμογή και απλούστευση παραδοσιακού υλικού. Άλλες, όπως η έννοια της "Υψηλότερης Εξέλιξης", μια παρουσίαση της εξέλιξης της συνείδησης ως το επιστέγασμα της εξελικτικής διαδικασίας, με τη Φώτιση ως τον ύστατο σκοπό της - είναι πνευματικά γεννήματα του Σανγκαράκσιτα.

Ορισμένοι βουδδιστές έξω από τους ΦΔΒΤ δείχνουν μία καχυποψία για ορισμένες από τις πιο προσωπικές ερμηνείες του Ντάρμα από τον Σανγκαράκσιτα. Και καλά κάνουν - ο ίδιος ο Σανγκαράκσιτα σπεύδει να υπενθυμίσει ότι η πρωτοτυπία δεν αποτελεί αρετή για ένα δάσκαλο του βουδδισμού. Αλλά θα ήταν κρίμα αν επιτρέπαμε σ' αυτή την καχυποψία να σκιάσει την αξία των διδασκαλιών του για όλους τους βουδδιστές, και κυρίως τους δυτικούς βουδδιστές. Μερικές από τις ερμηνείες του των βουδδιστικών διδασκαλιών είναι ριζοσπαστικές, αλλά ριζοσπαστικές με την καλύτερη έννοια του όρου. Οι διδασκαλίες του Σανγκαράκσιτα μας έρχονται από τις πηγές του βουδδισμού, και προσπαθούν να εκφράσουν τα βασικά μηνύματά του μ' έναν τρόπο που να είναι σχετικός με τη σημερινή πραγματικότητα. Μερικές φορές οι ιδέες του φαίνονται ριζοσπαστικές γιατί είναι αυθεντικά παραδοσιακές, και έρχονται από παλιότερες πηγές, σε σχέση με τις διδασκαλίες ορισμένων εναπομεινάντων βουδδιστικών σχολών της Ασίας.

Μερικές από τις πιο ριζοσπαστικές διδασκαλίες του Σανγκαράκσιτα είναι αυτές που αφορούν την εργασία. Διάφοροι

νεόφυτοι ακούγοντας τα σχόλια του πάνω σ' αυτό το θέμα, κυρίως τις πρώτες μέρες των ΦΔΒΤ, συχνά ένιωθαν έκπληξη από την ασέβειά του προς τη συμβατική εργασιακή ηθική. Και η ομιλία περί Σωστής Εργασίας που εμπεριέχεται στο βιβλίο μπορεί να δώσει την εντύπωση -Θεός φυλάξει!- ότι συμβουλεύει τους ακροατές του να δουλεύουν όσο το δυνατό λιγότερο.

Ορισμένα πράγματα πρέπει να ειπωθούν για να δούμε αυτή τη συμβουλή μέσα από το πνεύμα εκείνης της εποχής. Ο Σανγκαράκσιτα έδωσε αυτή την ομιλία το 1968, λίγο καιρό μετά την ίδρυση των ΦΔΒΤ, και πριν τη χειροτόνηση των πρώτων μελών του Δυτικού Βουδδιστικού Τάγματος. Από τότε πέρασαν δεκαετίες και οι ΦΔΒΤ εξαπλώθηκαν στον κόσμο. Μία από τις δραστηριότητες των μελών του είναι αυτή που μάλλον άκομψα ονομάζεται "Επιχειρήσεις Σωστής Εργασίας Ομαδικής Βάσης". Σκοπός τους δεν είναι μόνο να προσφέρουν στους βουδδιστές τη δυνατότητα να κερδίσουν χρήματα με ηθικά μέσα και να συνεργαστούν με μια ομάδα ατόμων με τις ίδιες ιδέες, αλλά, στην καλύτερη περίπτωση, τη δυνατότητα μεταμόρφωσης της δουλειάς από ανούσια αγγαρεία σε πνευματική άσκηση.

Η εξέλιξη των Επιχειρήσεων Σωστής Εργασίας Ομαδικής Βάσης μάς έχει δώσει ανάμεικτα αποτελέσματα. Υπήρξαν πολλές επιτυχίες καθώς και πολλές αποτυχίες - οικονομικής ή άλλης φύσεως. Αλλά το πιο σημαντικό πράγμα είναι ότι αυτό το πείραμα στη Σωστή Εργασία μάς έδωσε την ευκαιρία να μάθουμε πολλά - όχι μόνο από τις επιτυχίες μας αλλά και από τις αποτυχίες μας. Αναμφισβήτητα αν σχολιάζαμε αυτόν τον τομέα σήμερα, ο Σανγκαράκσιτα θα αντλούσε πολύ υλικό από αυτή την πηγή εμπειρίας. Επίσης θα έδινε έμφαση σε άλλα πράγματα απ' ό,τι το 1968, εποχή που για τους περισσότερους βουδδιστές η δουλειά αποτελούσε μια βαρετή υποχρέωση αναγκαία για την εξόφληση λογαριασμών.

Σήμερα υπάρχουν πολλές ευκαιρίες για τους βουδδιστές των

ΦΔΒΤ -ακόμα κι αν δεν είναι νοσοκόμες, γιατροί, δικηγόροι, καλλιτέχνες, κ.τ.λ. - για να κάνουν τη δουλειά τους να προσεγγίζει σ' αυτό που ο Σανγκαράκσιτα ονομάζει λειτούργημα. Η εργασία γίνεται λειτούργημα όταν σχετίζεται άμεσα με αυτό που θεωρεί κανείς ως το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή του. Γι' αυτούς που θεωρούν ότι ο βουδδισμός είναι το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή τους, η συμβολή σε Βουδδιστικές Επιχειρήσεις Ομαδικής Βάσης -με την ταυτόχρονη συμβολή στη μεταμόρφωση της κοινωνίας- μπορεί να γίνει ένα αληθινό λειτούργημα. Η εμπειρία των τελευταίων δεκαετιών μας αποδεικνύει ότι μπορεί επίσης να γίνει και ένα μέσο προσωπικής καλλιέργειας.

Η θεώρηση της ομαδικής εργασίας σαν πνευματική άσκηση έχει γίνει ένα από τα διακριτικά χαρακτηριστικά των ΦΔΒΤ. Σε κάποια άλλη ομιλία του ο Σανγκαράκσιτα αποκάλεσε την εργασία "ταντρικό γκουρού". Ένας ταντρικός γκουρού είναι ένας δάσκαλος που διαπερνάει τις αυταπάτες μας και αντανακλά το πραγματικό μας πρόσωπο. Μας δείχνει τα ελαττώματα που πρέπει να ξεπεράσουμε και τις προκλήσεις μπροστά στις οποίες δειλιάζουμε. Μας δείχνει πώς να γίνουμε δυνατοί, θαρραλέοι και γεμάτοι ενέργεια. Η εργασία μπορεί να γίνει ο ταντρικός γκουρού μας γιατί λειτουργεί κι αυτή σαν ένας καθρέφτης που μας δείχνει το πραγματικό μας πρόσωπο, αποκαλύπτοντας όχι μόνο τις αδυναμίες μας αλλά και τα κρυμμένα αποθέματα ενέργειας. Μόνο αν μπούμε στο χορό της εργασίας μαζί με άλλους μπορούμε να δούμε πόσο έχουμε προοδεύσει. Μόνο όταν θα αντιμετωπίσουμε τους φόβους και τις αδυναμίες μας, στο ανήλεο πλαίσιο του υλικού κόσμου, θα είμαστε σε θέση να τις υπερβούμε. Μόνον όταν χρησιμοποιήσουμε την ενέργειά μας μπορούμε να μάθουμε πόσο δυνατοί είμαστε.

Αυτός δεν είναι ο κατάλληλος χώρος για μία εξαντλητική ανάλυση της Σωστής Εργασίας στο πλαίσιο των ΦΔΒΤ, αλλά κάποια σχόλια είναι αναγκαία για να εξοικειωθούν οι αναγνώστες με τις τρέχουσες απόψεις του Σανγκαράκσιτα, όπως

αυτές διαμορφώθηκαν μετά από είκοσι και περισσότερα χρόνια πρακτικής εμπειρίας. Αυτό ωστόσο δεν αναιρεί αλλά προσθέτει στα λεγόμενά του σχετικά με τη Σωστή Εργασία.

Τόσο πολλά άλλαξαν από τον καιρό αυτών των διαλέξεων - στους ΦΔΒΤ, στο βουδδιστικό χώρο, στην κοινωνία και στον κόσμο γενικότερα- που είναι φυσικό επακόλουθο να θέλει κανείς να επισημάνει αυτές τις αλλαγές Αυτό που εκπλήσσει είναι ότι δεν υπάρχουν και τόσο πολλά να πει κανείς. Λόγω έμφασης στην παράδοση οι διδασκαλίες του Σανγκαράκσιτα θα μείνουν επίκαιρες για πολύ καιρό. Προσωπικά, του είμαι ευγνώμων για την ευκαιρία που μου δόθηκε να τις εκτιμήσω και να τις μελετήσω, είτε στην ηχογραφημένη μορφή τους είτε ως άρθρα στο περιοδικό Mitrata. Επίσης μεγάλη χαρά μου έδωσε η ευκαιρία να τις παρουσιάσω σ' ένα ευρύτερο κοινό, πέρα από τους ΦΔΒΤ, ετοιμάζοντάς τες για έκδοση υπό μορφή βιβλίου. Ελπίζω να τις βρούνε και άλλοι τόσο χρήσιμες όσο τις βρήκα εγώ.

Chris Pauling

Κεφάλαιο 1

Η Φύση της Ύπαρξης: Τέλεια Θέαση

Όσο λίγα κι αν ξέρουμε για το βουδδισμό θα γνωρίζουμε τουλάχιστον το ότι είναι ένα Μονοπάτι ή μία Οδός. Είναι ένα Μονοπάτι ή μία Οδός που οδηγεί στη συνειδητοποίηση της Αλήθειας, ή της ενότητας με την Αλήθεια, την οποία ονομάζουμε Φώτιση, Νιρβάνα ή συνειδητοποίηση της φωτισμένης φύσης μας. Αυτό το Μονοπάτι ή Οδός βρίσκει έκφραση σε μια σειρά διαφορετικών εννοιοποιήσεων από τις οποίες το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι είναι πιθανότατα η γνωστότερη.

Το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι αποτελεί την τέταρτη από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες. Αν ανατρέξουμε στον Πρώτο Διάλογο του Βούδδα, -το Διάλογο πάνω στο Γύρισμα του Τροχού του Ντάρμα, που πραγματοποιήθηκε στο Άλσος των Ελαφιών του Σαρνάθ λίγο μετά την επίτευξη της Ανώτερης Φώτισης- θα βρούμε ότι το πιο σημαντικό μέρος του, διαμέσου του οποίου ο Βούδδας αποκάλυψε τη μεγάλη πνευματική του ανακάλυψη στην ανθρωπότητα, ήταν αυτό που αναφερόταν στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες: την οδύνη, την αιτία της οδύνης, την εξάλειψη της οδύνης, και την οδό που οδηγεί στην εξάλειψη της οδύνης. Η τελευταία εξ αυτών δεν είναι τίποτα άλλο παρά το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι.

Έτσι, αν ακολουθήσουμε την πορεία της βουδδιστικής ιστορίας, από Σχολή σε Σχολή, Παράδοση σε Παράδοση -στην Ινδία, στο Θιβέτ, στην Μπούρμα, στην Ταϋλάνδη, στην Ιαπωνία ή στην Κεϋλάνη- οπουδήποτε κι αν απλώθηκε ο βουδδισμός, θα βρούμε αναφορές στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, και ειδικότερα στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Επομένως, αν δεν είμαστε εξοικειωμένοι με αυτές της Αλήθειες, και ειδικότερα την Αλήθεια της οδού, αν δεν έχουμε εντρυφήσει σ' αυτές, τότε γνωρίζουμε πολύ λίγα σχετικά με το βουδδισμό.

Ο όρος Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι είναι η μετάφραση του Σανσκριτικού άρυα-αστανγκίκα-μάργκα (παλί: άριυα-αττχανγκίκα-μάγκα), η λέξη που μεταφράζουμε ως "ευγενές" είναι η άρυα. Στην αρχαία Ινδία η λέξη αυτή χρησιμοποιούταν με έννοια φυλετική, και αναφερόταν στους κατακτητές που κατέβηκαν από την κεντρική Ασία στις ινδικές πεδιάδες, διαμέσου των βορειοδυτικών περασμάτων, κατακτώντας τον ιθαγενή πληθυσμό. Με το πέρασμα των αιώνων, ο όρος άρυα και το παράγωγο "άρειος" απέκτησε ηθικές και πνευματικές αποχρώσεις. Στο βουδδισμό η λέξη αυτή φέρνει στο νου οτιδήποτε έχει να κάνει άμεσα ή έμμεσα με τη συνειδητοποίηση της Απόλυτης Πραγματικότητας. Οτιδήποτε σχετίζεται με την

πνευματικότητα, είτε είναι το πνευματικό μονοπάτι καθαυτό, η πνευματική φιλοδοξία, ή οποιαδήποτε άλλη άποψη της πνευματικής ζωής, μπορεί να ονομαστεί άρυα. Επομένως άρυα εκτός από "ευγενές" σημαίνει και "ιερό".

Γι' αυτό το λόγο ορισμένοι μεταφραστές αντί για τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι μιλούν για τις Τέσσερις Ιερές Αλήθειες και το Ιερό Οκταπλό Μονοπάτι. (Ο Λάμα Γκοβίντα, μου διηγήθηκε κάποτε μια διασκεδαστική ιστορία. Στα πρώτα βήματα του βουδδισμού στη Γερμανία υπήρχαν δύο αντίπαλες ομάδες: η μία υποστήριζε ότι ο όρος άρυα σήμαινε "ευγενές" και η άλλη ότι σήμαινε "ιερό". Και οι δύο ομάδες, οι υποστηριχτές της Ευγενούς Αλήθειας και οι υποστηριχτές της Ιερής Αλήθειας, βρίσκονταν συνεχώς στα μαχαίρια. Το γεγονός αυτό δείχνει τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι χαλάνε τις καρδιές τους και η ιστορία του μας διδάσκει ότι δεν πρέπει να παρασυρόμαστε από τις λέξεις. Αν και αδιαφιλονίκητα υπάρχει μια κάποια διαφορά μεταξύ "ευγενούς" και "ιερού", η όλη αντιπαράθεση αφορούσε ένα πρόβλημα σχετικά ελάσσονος σημασίας.)

Η Σανσκριτική λέξη άστα σημαίνει απλά "οκτώ", ενώ άνγκα σημαίνει "μέλος", "μέρος" ή ακόμα "φύτρο". Σε μερικές σύγχρονες ινδικές γλώσσες, για παράδειγμα, χρησιμοποιείται η έκφραση πανκανγκαπρανάμα ή προστερνισμός με "πέντε μέλη", δηλαδή με τα χέρια, τα πόδια και το κεφάλι. (Στα σανσκριτικά και τα παλί το κεφάλι ονομάζεται ουτταμάνγκα ή "υψηλότερο μέλος".) Έτσι, ενώ συνήθως αντιλαμβανόμαστε το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι ως κάτι που αποτελείται από οκτώ διαδοχικά βήματα ή στάδια, η χρήση της λέξης άνγκα υποδηλώνει ότι αυτά τα βήματα είναι μάλλον ταυτόχρονα παρά διαδοχικά. Ουσιαστικά το μονοπάτι λέγεται οκταπλό γιατί αποτελείται από οκτώ μέλη και όχι επειδή αποτελείται από οκτώ βήματα. Τέλος μάργκα σημαίνει "μονοπάτι" ή "οδός".

Τέλεια Θέαση

Το πρώτο "βήμα" του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού λέγεται σάμυαγκ-ντρίστι στα σανσκριτικά (σάμμα-ντίτχι στα παλί). Συνήθως μεταφράζεται ως Σωστή Κατανόηση, αλλά μια τέτοια απόδοση δεν είναι ιδιαίτερα ικανοποιητική. Σε τέτοιες περιπτώσεις, όπως συχνά συμβαίνει με βουδδιστικούς όρους και εκφράσεις, μπορούμε να εντοπίσουμε το πραγματικό νόημα της λέξης ανατρέχοντας στην ετυμολογία της. Τι σημαίνει σάμυαγκ-ντρίστι λοιπόν; Σάμυακ (ή σάμυαγκ) που προηγείται των άνγκας ή των μελών του μονοπατιού, σημαίνει "σωστό", "ολόκληρο", "επαρκές", "ακέραιο", "ολοκληρωμένο", "τέλειο". Σίγουρα δεν πρόκειται για "σωστό" ως αντίθετο του "λάθος". Αν μιλήσουμε για "Σωστή Κατανόηση" δίνουμε την εντύπωση μίας "σωστής" κατανόησης σε αντίθεση με μία "λάθος" κατανόηση, ή "σωστή" συμπεριφορά σε αντίθεση με μία "λάθος" συμπεριφορά, κ.τ.λ. Έτσι δίνουμε την εντύπωση μιας περιορισμένης "ηθικοπλαστικής" αντίληψης του μονοπατιού. Αλλά σάμυακ σημαίνει πολλά περισσότερα από "σωστό". Όπως ήδη ανέφερα, σημαίνει επίσης "ολόκληρο", "επαρκές", "ακέραιο", "ολοκληρωμένο", "τέλειο". Πιθανότατα η καλύτερη απόδοση είναι ως "τέλειο".

Το Ντρίστι βγαίνει από μία ρίζα που σημαίνει "βλέπω", όπως και "όραση", "θέα", "όραμα". Δε σημαίνει απλά "κατανόηση", και σίγουρα δεν σημαίνει κατανόηση με την καθαρά θεωρητική, διανοητική ή αφηρημένη έννοια της λέξης. Σημαίνει κάτι το ευθύ, το άμεσο, το διαισθητικό. Αν αφελώς αποδώσουμε το σάμυαγκ-ντρίστι, το πρώτο βήμα του μονοπατιού, ως Σωστή Κατανόηση, τότε αναπόφευκτα το διαστρεβλώνουμε -έστω και ανεπαίσθητα- πριν καλά-καλά αρχίσουμε τη μελέτη και την άσκησή μας στη διδασκαλία του Βούδδα. Η έννοια του σάμυαγκ-ντρίστι είναι μάλλον πλησιέστερη στην "Ακέραιη Θέα" ή την "Τέλεια Θέαση". Αν το αποδώσουμε με αυτόν τον τρόπο, τότε βρισκόμαστε πιο κοντά στο πραγματικό της νόημα, πιο

κοντά στην "καρδιά" της έκφρασης. Αν συγκρίνουμε τις δύο μεταφράσεις και προσπαθήσουμε να αξιολογήσουμε την πνευματική τους εμβέλεια, θα διαπιστώσουμε ότι η "Τέλεια Θέαση", εκφράζει κάτι διαφορετικό από τη "Σωστή Κατανόηση" που ακούγεται πιο κοινότυπη, πιο τετριμμένη και εγκεφαλική. Αλλά αν πούμε "Τέλεια Θέαση" τότε είναι σαν ν' ανοίγεται μπροστά μας ένας νέος κόσμος, σαν να έχει ανοίξει μια νέα διάσταση. Ας χρησιμοποιήσουμε λοιπόν, προς το παρόν, την απόδοσή της ως "Τέλεια Θέαση": μία θέαση της φύσης της ύπαρξης, της αλήθειας ή της πραγματικότητας που βρίσκεται πίσω από τα φαινόμενα.

Το Μονοπάτι της Θέασης και το Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης

Σύμφωνα με τη βουδδιστική παράδοση της Ινδίας, το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι διαιρείται οργανικά σε δύο γενικές κατηγορίες. Η πρώτη, είναι το "Μονοπάτι της Θέασης" (ντάρσανα-μάργκα), και η δεύτερη το "Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης" (μπάβανα-μάργκα). Έτσι το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι διαιρείται σε δύο μικρότερα "Μονοπάτια", με την έννοια των δύο διαδοχικών σταδίων. Το Μονοπάτι της Θέασης αντιστοιχεί στο πρώτο βήμα, το πρώτο άνγκα, την Τέλεια Θέαση. Το Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης αντιστοιχεί στα επτά εναπομείναντα "βήματα": Τέλειο Συναίσθημα, Τέλειος Λόγος, Τέλεια Συμπεριφορά, Τέλεια Εργασία, Τέλεια Προσπάθεια, Τέλεια Επίγνωση και Τέλειος Διαλογισμός. Αυτή η διαίρεση είναι σημαντική γιατί η Τέλεια Θέαση αντιστοιχεί στα αρχικά στάδια της πνευματικής βίωσης και κατανόησης, ενώ το υπόλοιπο του Οκταπλού Μονοπατιού αντιστοιχεί στη μετουσίωση ολόκληρου του εαυτού μας -σε όλα του τα ύψη και τα βάθη, σε όλες του τις διαστάσεις- σε συνάρτηση με την αρχική πνευματική βίωση και κατανόηση. Το Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης αντιστοιχεί σε μία ολοκληρωτική και πολύπλευρη μεταμόρφωση της συναισθηματικής μας ζωής, του

λόγου μας, της επικοινωνίας μας με τους άλλους, της εργασίας μας, κ.τ.λ. Είναι επίσης δυνατόν πρώτα να μετουσιώσει κανείς την εργασία του, που αντιστοιχεί στο πέμπτο "βήμα", πριν από το λόγο του, που είναι μόλις το τρίτο βήμα, στο τέλος όμως με τον άλφα ή τον βήτα τρόπο, ολόκληρος ο εαυτός μας, με τα ύψη και τα βάθη του, το συνειδητό και το ασυνείδητο, πρέπει να μεταστοιχειωθεί.

Αυτή η αρχική πνευματική εμπειρία -η Τέλεια Θέαση ή το Μονοπάτι της Θέασης- μπορεί να παρουσιαστεί με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικά άτομα. Δεν έχει μια καθολική μορφή. Πράγματι, η μεγάλη ποικιλία που χαρακτηρίζει τους ανθρώπους αντικατοπτρίζεται στην πνευματική ζωή και στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι οδηγούνται στην πνευματική ατραπό.

Για μερικούς το Μονοπάτι της Θέασης έρχεται ως αποτέλεσμα μιας προσωπικής τραγωδίας, πένθους ή απώλειας. Όλη τους η ύπαρξη δονείται και αναστατώνεται σαν να είχε συμβεί ένας σεισμός που ισοπέδωσε ό,τι αγαπούσαν. Και μέσα από τα συντρίμμια, μέσα από τα ερείπια της ζωής τους, αρχίζουν να ψάχνουν, να κοιτάζουν βαθύτερα, ν' αναρωτιόνται για το νόημα και το σκοπό της ζωής.

Για άλλους η Τέλεια Θέαση μπορεί να έρθει ως αποτέλεσμα μιας μυστικιστικής εμπειρίας. (Δε μ' αρέσει ιδιαίτερα η λέξη "μυστικιστική", καθώς είναι φορτισμένη με οτιδήποτε έχει να κάνει με τα "μυστήρια" και το κυνήγι τους, τη χρησιμοποιώ όμως ελλείψει μιας άλλης καλύτερης.) Μπορεί κανείς να βρει αρκετές τέτοιες μυστικιστικές εμπειρίες να περιγράφονται στο βιβλίο του Bucke, Cosmic Consciousness (Κοσμική Συνείδηση), που δημοσιεύτηκε το 1901 και ακόμα και σήμερα αξίζει να το διαβάσει κανείς. Προξενεί έκπληξη το γεγονός ότι τόσοι πολλοί άνθρωποι είχαν μια τέτοια εμπειρία, κάποια σπάνια στιγμή έκστασης, ενόρασης, ή φοβερά έντονης αγάπης, εμπειρίες που

χωρίς καμία από μέρους τους προετοιμασία, τους κατέλαβαν, τους παρέσυραν, τους ανύψωσαν σε μια νέα διάσταση και άλλαξαν ριζικά τον τρόπο με τον οποίο έβλεπαν τη ζωή. Επίσης ως μυστικιστικές εμπειρίες μπορούμε να κατατάξουμε την εμπειρία της φύσης, όπως π.χ. όταν μένουμε με το στόμα ανοιχτό μπροστά σ' ένα μαγικό ηλιοβασίλεμα, ή όταν σε μια εκδρομή μας στην εξοχή βιώνουμε μία υπέροχη και ολοκληρωτική γαλήνη που διαπερνάει τα πάντα.

Μερικές φορές το Μονοπάτι της Θέασης μπορεί να επέλθει ως αποτέλεσμα ενός όμορφου πίνακα ή ενός μουσικού κομματιού. Σε τέτοιες περιπτώσεις μπορεί να μεταφερθούμε σε μία νέα διάσταση ύπαρξης. Μερικές φορές μπορεί να έρθει ως αποτέλεσμα βαθύ και μακρόχρονου συλλογισμού. Μερικοί άνθρωποι αποπειρώνται να συλλάβουν την αλήθεια διαμέσου του νου. Προσπαθούν να βυθομετρήσουν τον ωκεανό της ύπαρξης διαμέσου της διανόησης και της λογικής. Αυτός είναι ο τρόπος του σκεπτόμενου ανθρώπου, του φιλόσοφου, του σοφού. Μερικοί άνθρωποι κυριολεκτικά καθοδηγούνται από τη λογική τους στην Πραγματικότητα, στο Μονοπάτι της Θέασης.

Άλλοι μπορεί να το βιώσουν για έναν πολύ διαφορετικό λόγο, ως αποτέλεσμα της άσκησης του διαλογισμού. Όταν ο νους έχει συστηματικά γαληνευθεί και ενώ οι σκέψεις παύουν να υπάρχουν η συνείδηση παραμένει καθαρή, τότε, κάτω από αυτές τις συνθήκες, είναι δυνατό να βιώσει κανείς την Τέλεια Θέαση.

Τελικά, η Τέλεια Θέαση μπορεί να επέλθει, τουλάχιστον για κάποια άτομα, ως αποτέλεσμα του συνόλου των εμπειριών της ζωής τους, ιδίως όταν μεγαλώνουν και η αντίληψή τους ωριμάζει. Όταν όλα τα διαφορετικά υφάδια ενώνονται και το "υφαντό" της ζωής τους φαίνεται ν' αποκτάει μια κάποια σημασία, ν' αντανακλάει κάποιο νόημα, τότε, μέσα από τα βάθη της φυσικής ωρίμανσης ως ανθρώπινα όντα, μπορεί να βιώσουν την Τέλεια Θέαση. Βέβαια, δεν ισχυρίζομαι ότι η σοφία μπορεί

να έρθει αυτόματα με την ηλικία. Τουναντίον! Αν είχαν έτσι τα πράγματα τότε δε θα χρειαζόταν να προσπαθήσουμε ιδιαίτερα όταν είμαστε νέοι. Αλλά αναμφισβήτητα, γι' αυτούς που έζησαν με αυθεντικότητα τη ζωή τους, καθώς γίνονται πιο πράοι και πιο εύπλαστοι, και καθώς οι εμπειρίες τους αποκτούν μία διαφάνεια, τότε μπορεί να βιώσουν το Μονοπάτι της Θέασης.

Επομένως, το Μονοπάτι της Θέασης μπορεί να αποκαλυφθεί μ' ένα σωρό διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικούς ανθρώπους. Σε μερικούς μάλιστα έχει εμφανιστεί σε όνειρο. Αλλά με όποιο τρόπο κι αν εμφανίζεται πρέπει να προσέξουμε να μη μας ξεφύγει, να μην το ξεχάσουμε. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί πολύ εύκολα καθώς, όπως λέει και ο Wordsworth, "O κόσμος παραείναι μαζί μας" ("The world is too much with us"). Μπορεί να έχουμε μια τόσο όμορφη εμπειρία που να πιστέψουμε ότι δε θα την ξεχάσουμε ποτέ. Αλλά μετά από λίγο καιρό, μερικές μέρες ή βδομάδες, μας έχει διαφύγει. Και είναι σαν να μη μας είχε συμβεί ποτέ. Επομένως πρέπει να την εναγκαλιστούμε, να την καλλιεργήσουμε, να την αναλύσουμε - να προσπαθήσουμε να την εμβαθύνουμε, να την διαλευκάνουμε και να την αναπτύξουμε- με συστηματικότητα. Πρέπει, εν καιρώ, να της επιτρέψουμε να διαποτίσει και να μετουσιώσει ολόκληρο τον εαυτό μας, κάθε έκφανση της ζωής μας.

Ανακεφαλαιώνοντας, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι ο σκοπός αυτής της σημαντικότατης βουδδιστικής διδασκαλίας, του Μονοπατιού της Θέασης και του Μονοπατιού της Μεταμόρφωσης, είναι να μας κάνει ικανούς να ανυψώσουμε τη ζωή μας στο επίπεδο των υψηλότερων στιγμών της. Αυτό είναι το νόημα της πνευματικής εξέλιξης. Και σ' αυτό αποσκοπεί κανείς όταν ακολουθεί το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Στο να επιτύχει δηλαδή την Τέλεια Θέαση με τον ένα ή τον άλλο τρόπο και μετά να μεταμορφώσει όλο του το Είναι σύμφωνα με αυτή την θέαση.

Η Φύση της Ύπαρξης

Τι σημαίνει Τέλεια Θέαση; Στη βουδδιστική λογοτεχνία υπάρχουν πολλές περιγραφές της Σωστής Κατανόησης, όπως συχνά μεταφράζεται η Τέλεια Θέαση. Μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν πάρα πολλές περιγραφές και ότι πολλές από αυτές όχι μόνο δε βοηθάνε καθόλου αλλά μπορεί να είναι και παραπλανητικές. Κάτω από την επικεφαλίδα της Σωστής Κατανόησης, πολλοί από αυτούς που γράφουν για τον βουδδισμό θα ήθελαν να συμπεριλάβουν το σύνολο του βουδδιστικού δόγματος. Οτιδήποτε δε χωράει κάτω από οποιαδήποτε άλλη επικεφαλίδα τοποθετείται εδώ. "Σε τελική ανάλυση", φαίνεται να πιστεύουν, "όλα είναι θέμα Σωστής Κατανόησης, όλα είναι κάτι που πρέπει να κατανοηθεί". Έτσι, εδώ στοιβάζονται όλα - ολόκληρο το δόγμα, το σύνολο των διδασκαλιών, η όλη φιλοσοφία. Αυτό συντελεί στη δημιουργία λανθασμένων εντυπώσεων. Έχω διαπιστώσει ότι συχνά μαθητές τού βουδδισμού πιστεύουν ότι η Σωστή Κατανόηση -το πρώτο βήμα του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού- απαιτεί τη λεπτομερή μελέτη του συνόλου της βουδδιστικής σκέψης και την απόκτηση κάποιου είδους διδακτορικού διπλώματος στη βουδδιστική φιλοσοφία. Νομίζουν ότι πριν εισαχθεί κανείς στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι πρέπει πρώτα να μάθει τα πάντα σχετικά με τις σχολές Μαντυαμίκα και Γιογκατσάρα, την Σαρβαστιβάδα και την Σαουτράντικα, καθώς επίσης και τις σχολές της Τιεν Τάι και της Αβαταμσάκα, κ.τ.λ. Μόνο τότε πιστεύουν ότι είναι δυνατό να βάλει το πόδι του κανείς στο Μονοπάτι και να αρχίσει να βάζει σ' εφαρμογή όσα διδάσκει ο βουδδισμός.

Κι όμως τα πράγματα δεν είναι διόλου έτσι. Πρέπει να δώσουμε έμφαση στο ότι σάμυαγκ-ντρίστι σημαίνει απλά Τέλεια Θέαση. Δεν έχει τίποτα να κάνει με τη μελέτη των διαφορετικών σχολών της βουδδιστικής φιλοσοφίας. Εκφράζει ένα όραμα και ως όραμα είναι κάτι το ευθύ και άμεσο που έχει

περισσότερα κοινά στοιχεία με την πνευματική εμπειρία παρά με την εγκεφαλική κατανόηση. Αυτή η εμπειρία, αυτή η ενόραση, μπορεί κάλλιστα να εκφραστεί διανοητικά, διαμέσου θρησκειακών εννοιών, φιλοσοφικών συστημάτων κ.τ.λ., αλλά δεν ταυτίζεται μ' αυτά. Το καθαυτό όραμα βρίσκεται πέρα και πάνω από αυτά.

Τι είναι λοιπόν η Τέλεια Θέαση; Μπορεί να πει κανείς ότι είναι η θέαση της φύσης της ύπαρξης. Αλλά τι μας αποκαλύπτει αυτή η θέαση; Τι είναι η φύση τής ύπαρξης; Είναι δύσκολο ν' απαντήσουμε σ' αυτή την ερώτηση γιατί είναι εύκολη, υπερβολικά εύκολη. Και αυτό δεν είναι οξύμωρο. Το πρόβλημα είναι ότι μας παρέχεται μια πληθώρα εννοιών, μια εκτενής βουδδιστική φιλοσοφία. Είναι πολύ εύκολο να χρησιμοποιήσουμε μερικούς τεχνικούς όρους, ν' αναφερθούμε στο τάδε και το δείνα σύστημα και ν' αποφανθούμε ότι αυτή είναι η φύση της ύπαρξης σύμφωνα με το βουδδισμό. Αλλά αυτό είναι πολύ επιφανειακό, πολύ εύκολο. Πρέπει να ελέγχουμε την προθυμία μας ν' απαντάμε με αφηρημένες έννοιες. Αυτό που προσπαθούμε να μεταδώσουμε δεν είναι απλά μια ομάδα εννοιών, ένα φιλοσοφικό σύστημα με την ακαδημαϊκή του έννοια, αλλά αυτό που ο ίδιος ο Βούδδας, με το ίδιο του το στόμα, ξεκάθαρα ονόμασε ντρίστι - ένα όραμα.

Υπάρχουν δύο τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να μεταδώσει ένα όραμα - διαμέσου εικόνων και διαμέσου εννοιών. Στο βουδδισμό υπάρχουν τρεις κύριες απεικονίσεις της φύσης της ύπαρξης (ο Τροχός της Ζωής, ο Βούδδας και το Μονοπάτι). Από τη στιγμή που αυτές οι εικόνες προσπαθούν να μεταδώσουν ένα όραμα, θα βοηθούσε αρκετά να τις κατανοήσουμε αντί απλά να τις "σκεφτόμαστε" σ' ένα αφηρημένο επίπεδο και έτσι να ξεγελάμε τον εαυτό μας ότι τις έχουμε κατανοήσει.

Ο Τροχός της Ζωής

Ο Τροχός της Ζωής αποτελείται από τέσσερις ομόκεντρους κύκλους. Μέσα στο κεντρικό κύκλο, που αποτελεί το κεντρικό τμήμα του τροχού, βρίσκονται τρία ζώα: ένας κόκορας, ένα φίδι και ένας χοίρος. Το καθένα δαγκώνει την ουρά του μπροστινού του. Τα ζώα αυτά συμβολίζουν τα τρία δηλητήρια: της απληστίας, του μίσους και της πλάνης, που ελέγχουν το νου μας και κινούν τον τροχό της επίγειας ύπαρξης. Ο αμέσως επόμενος κύκλος διαιρείται σε δύο ίσα μέρη: το ένα μαύρο και το άλλο άσπρο. Το άσπρο αντιστοιχεί στο καλό ή ηθικό μονοπάτι που οδηγεί προς τα πάνω, σε επίπεδα ευτυχίας. Το μαύρο αντιστοιχεί στο κακό ή ανήθικο μονοπάτι που οδηγεί προς τα κάτω, σε επίπεδα δυστυχίας. Ο τρίτος κύκλος διαιρείται σε έξι μέρη που αντιστοιχούν στους διαφορετικούς "κόσμους" ή σφαίρες ύπαρξης στις οποίες -σύμφωνα με το βουδδισμό- τα έμβια όντα συνεχώς επαναγεννιούνται. Αυτοί οι έξι κόσμοι είναι οι κόσμοι των θεών, των τιτάνων, των πεινασμένων φαντασμάτων, των όντων της κόλασης, των ζώων και των ανθρώπων. Ο τελευταίος κύκλος, ο οποίος αποτελεί τη στεφάνη του τροχού, χωρίζεται σε δώδεκα μέρη, τα λεγόμενα νιντάνας ή κρίκοι οι οποίοι απεικονίζουν τη διαδικασία που ονομάζεται Εξαρτημένη Προέλευση ή Αλληλοεξαρτώμενη Καταγωγή (πρατίτυα-σαμουτπάντα). Τα νιντάνας δείχνουν με λεπτομέρεια όλη τη διαδικασία της γέννησης, της ζωής, του θανάτου και της επαναγέννησης.

Πρόκειται για την πρώτη μεγάλη εικόνα, το πρώτο μεγάλο σύμβολο που αρχίζουμε να βλέπουμε όταν έχουμε ένα όραμα που αφορά τη φύση της ύπαρξης. Βλέπουμε όλη την εξαρτημένη επίγεια ύπαρξη να περιστρέφεται σαν ένας μεγάλος τροχός - ένας Τροχός της Ζωής, ένας Τροχός του Θανάτου- συμπαρασύροντας όλες τις αισθανόμενες υπάρξεις, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού μας. Βλέπουμε ότι ο Τροχός της Ζωής είναι στην ουσία ο εαυτός μας, η αισθανόμενη και εξαρτημένη ύπαρξη.

Ο Βούδδας

Ο Βούδδας συνήθως απεικονίζεται καθισμένος πάνω σ' ένα άνθος λωτού ή κάτω από το Δέντρο Μπόντι, το "Δέντρο της Φώτισης", με τα μακριά κλαδιά του και το θόλο με τα πανέμορφα φύλλα σε σχήμα καρδιάς και το σώμα του να εκπέμπει φως σε διάφορα χρώματα. Υπάρχουν ακόμα πιο περίτεχνες απεικονίσεις αυτού του θέματος. Μία από τις πιο γνωστές είναι του μαντάλα με τους πέντε Βούδδες, που προέρχεται από πιο απόκρυφες διδασκαλίες. Στο κέντρο του βρίσκεται ο Λευκός Βούδδας, στο ανατολικό μέρος βρίσκεται ο Σκούρος Μπλε, στο νότο ο Κίτρινος, στη δύση ο Κόκκινος και στο βορρά ο Πράσινος. Υπάρχουν ακόμα πιο περίτεχνες απεικονίσεις αυτού του θέματος με τη μορφή της "Αγνής Χώρας", ή της "Ευτυχισμένης Χώρας" -Σουκαβάτι- με τον Βούδδα ως κεντρικό προσωπο, περικυκλωμένο από τους ακολούθους του, τους Μποντισάττβες, με σειρές από δέντρα-κοσμήματα, με μαγικά ωδικά πτηνά και άλλα θαυμαστά.

Το Μονοπάτι

Το μονοπάτι της πνευματικής εξέλιξης -ή σπειροειδές μονοπάτι- συνδέει τις δύο προαναφερθείσες εικόνες, δηλαδή ξεκινάει από τον Τροχό της Ζωής και φθάνει στο Βούδδα, ή στο μαντάλα με τους Πέντε Βούδδες.

Αυτές είναι οι τρεις μεγάλες εικόνες με τις οποίες ο βουδδισμός αντιλαμβάνεται την ύπαρξη. Η Τέλεια Θέαση έχει να κάνει, πάνω απ' όλα, με τη συνείδηση της δέσμευσή μας στην εξαρτημένη ύπαρξη όπως αυτή αναπαρίσταται στον Τροχό της Ζωής. Αποτελεί επίσης τη συνείδηση της δυνατότητας της πιθανής μελλοντικής μας Φώτισης, όπως αυτή εκφράζεται με το Βούδδα, το μαντάλα με τους Βούδδες ή την Αγνή Χώρα. Σε τελική ανάλυση αποτελεί ένα όραμα του μονοπατιού ή της οδού που οδηγεί από το ένα στο άλλο, ένα όραμα, αν θέλετε,

για ολόκληρη τη μελλοντική μας εξελικτική πορεία.

Η βουδδιστική αντίληψη για τη φύση της ύπαρξης μπορεί επίσης να εκφραστεί διαμέσου εννοιών - αν και πιθανότατα λιγότερο παραστατικά απ' ό,τι με εικόνες. Έτσι, ο παραδοσιακός τρόπος έκφρασης τής Τέλειας Θέασης είναι ν' αντιλαμβάνεται και να κατανοεί κανείς την αλήθεια ορισμένων δογματικών κατηγοριών. Στη συνέχεια, θα αναφερθώ περιληπτικά σε τέσσερις από τις πιο σημαντικές: τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, τα Τρία Χαρακτηριστικά της Εξαρτημένης Ύπαρξης, το κάρμα και την επαναγέννηση, και τις τέσσερις σουνυάτας. Παλεύοντας μ' αυτές τις εννοιολογικές ερμηνείες πρέπει να θυμόμαστε ότι δεν έχουν να κάνουν μόνο και μόνο με μία θεωρητική κατανόηση. Προσπαθούμε, με τη βοήθεια αυτών των δογματικών κατηγοριών, να δούμε μια λάμψη της αλήθειας, να επιτύχουμε μια κάποια αντίληψη για τη φύση της ύπαρξης.

Οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες

Η Τέλεια Θέαση συνήθως αποδίδεται στις γραφές ως ένα όραμα ή μία αφομοίωση των
Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών. Αυτές είναι οι εξής:

1. Η Αλήθεια της οδύνης, του ανικανοποίητου, της δυσαρμονίας, που βλέπουμε γύρω μας και επίσης βιώνουμε μέσα μας.

2. Η Αλήθεια του αιτίου της οδύνης το οποίο είναι η εγωιστική επιθυμία, η "δίψα" που υπάρχει μέσα σε μας και στους άλλους.

3. Η Αλήθεια της εξάλειψης της οδύνης, ο ολοκληρωτικός αφανισμός της οδύνης, η οποία είναι συνώνυμη με την κατάσταση της φώτισης.

4. Η Αλήθεια της οδού που οδηγεί στην εξάλειψη της οδύνης

η οποία είναι το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι.

Θα ήταν ενδιαφέρον να επισημάνουμε ότι η πρώτη και η δεύτερη από τις Ευγενείς Αλήθειες, δηλαδή αυτή της οδύνης και του αιτίου της οδύνης, αντιστοιχούν στην εικόνα του Τροχού της Ζωής. Η νευρωτική επιθυμία είναι το αίτιο και η οδύνη είναι το αποτέλεσμα, έτσι έχουμε μια σχέση αιτίου-αποτελέσματος, δράσης-αντίδρασης. Με άλλα λόγια βλέπουμε το ίδιο κυκλικό μοτίβο που συμβολίζεται στον Τροχό της Ζωής. Η Τρίτη Ευγενής Αλήθεια, η εξάλειψη της οδύνης, αντιστοιχεί στην εικόνα του Βούδδα ή στο μαντάλα με τους Πέντε Βούδδες. Η Τέταρτη Ευγενής Αλήθεια -το Οκταπλό Μονοπάτι-αντιστοιχεί στην εικόνα με το σπειροειδές μονοπάτι. Είναι εμφανές λοιπόν, ότι οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες εκφράζουν διανοητικά ό,τι αυτές οι τρεις εικόνες εκφράζουν παραστατικά. Και οι δύο πρώτες Ευγενείς Αλήθειες εκφράζουν το ίδιο όραμα: ένα όραμα για τη φύση της εξαρτημένης ύπαρξης, του Μη Εξαρτημένου, και του μονοπατιού που οδηγεί από το ένα στο άλλο.

Τα Τρία Χαρακτηριστικά της Εξαρτημένης Ύπαρξης

Τα Τρία Χαρακτηριστικά της Εξαρτημένης Ύπαρξης είναι η οδύνη, η παροδικότητα και η έλλειψη αληθινής ατομικότητας.

1. Η Εξαρτημένη Ύπαρξη είναι Οδύνη

Σύμφωνα με το βουδδισμό υπάρχουν τρία είδη οδύνης. Κατ' αρχάς υπάρχει η καθαυτό οδύνη του σωματικού πόνου, όπως ένας πονόδοντος ή ένα κόψιμο στο δάχτυλο. Μετά υπάρχει η εν δυνάμει οδύνη, όπως όταν έχουμε κάτι που αποτελεί πηγή ευχαρίστησης το οποίο όμως μπορεί να γίνει πηγή οδύνης γιατί ίσως, ή μάλλον σίγουρα, θα πρέπει κάποτε να το εγκαταλείψουμε. Και τελευταία είναι η μεταφυσική οδύνη, που γεννάται από το γεγονός ότι τίποτα το καθημερινό, το επίγειο, ή το εξαρτημένο δεν μπορεί να αποτελέσει πηγή πλήρους ή

ολοκληρωτικής ικανοποίησης για το πνεύμα και την καρδιά του ανθρώπου, γιατί αληθινή και διαρκή ικανοποίηση μπορεί να βρει κανείς μόνο στο Μη Εξαρτημένο, μόνο στην ίδια την Αλήθεια. Επομένως, οτιδήποτε δεν ανήκει σ' αυτό το επίπεδο είναι κάποιο είδος οδύνης, έστω και κι αν είναι αμελητέα. Και αυτό σημαίνει ότι κανείς δε θα γίνει ποτέ αληθινά ευτυχισμένος παρά μόνο όταν φτάσει στη Φώτιση.

2. Η Εξαρτημένη Ύπαρξη είναι Παροδική

Όπως πολύ καλά ξέρουμε, κάθε τι το εξαρτημένο είναι παροδικό. Κάθε μέρα, κάθε ώρα και κάθε λεπτό συνειδητοποιούμε ότι τίποτα δε διαρκεί, τίποτα δε μένει. Τα πάντα ρει. Τίποτα δεν παραμένει αναλλοίωτο ούτε για δύο συνεχή δευτερόλεπτα. Κάθε στιγμή που περνάει γερνάμε και τα πράγματα γύρω μας φθείρονται. Δεν υπάρχει καμία σταθερότητα, καμία σιγουριά. Μας αρέσει να πιστεύουμε ότι έχουμε κάτι για πάντα αλλά αυτό το "για πάντα" μπορεί να είναι μερικά χρόνια, μερικές μέρες, μερικές ώρες ή ακόμα μερικά λεπτά. Αυτή είναι μία πολύ σημαντική πλευρά της Τέλειας Θέασης όπως αυτή εκφράζεται μέσω της επίγειας πραγματικότητας: το να βλέπεις, καθαρά και σταθερά, ότι τα πάντα είναι παροδικά, τα πάντα είναι περαστικά, και ότι δεν μπορείς να κρατήσεις τίποτα για πολύ καιρό.

3. Η Εξαρτημένη Ύπαρξη στερείται Αληθινής Ατομικότητας.

Αυτή είναι μάλλον μια δυσνόητη και σκοτεινή πλευρά της Τέλειας Θέασης και θα απαιτούσε ένα ολόκληρο κεφάλαιο για τη διαλεύκανσή της. Αυτό που μπορούμε να πούμε εδώ, είναι ότι πουθενά στην Εξαρτημένη Ύπαρξη ή στον εαυτό μας, ως εξαρτημένο φαινόμενο, δεν μπορούμε να βρούμε την αληθινή ύπαρξη, την αληθινή ατομικότητα ή πραγματικότητα. Αν εξετάσουμε τους εαυτούς μας συχνά συνειδητοποιούμε το πόσο κενοί, ψεύτικοι και κούφιοι είμαστε - ότι οι σκέψεις μας δεν

είναι αληθινές σκέψεις, τα συναισθήματά μας δεν είναι αληθινά συναισθήματα. Δεν νιώθουμε τον εαυτό μας ως κάτι το αληθινό, το γνήσιο ή το αυθεντικό. Όντως, δεν υπάρχει περίπτωση να βρούμε γνησιότητα, αυθεντικότητα ή αληθινή ατομικότητα στο επίγειο ή εξαρτημένο επίπεδο παρά μόνο στο επίπεδο της Μη Εξαρτημένης Πραγματικότητας.

Κάρμα και Επαναγέννηση

Αυτό το μέρος του δόγματος, ή της έκφρασης τής Τέλειας Θέασης διαμέσου εννοιών, παρουσιάζεται ιδιαίτερα ζωντανά, μερικές φορές σχεδόν παραστατικά, στις βουδδιστικές γραφές. Λέγεται ότι την παραμονή της φώτισης, ο Βούδδας και τα υπόλοιπα φωτισμένα όντα είδαν μία μεγάλη παρέλαση από γεννήσεις, θανάτους και επαναγεννήσεις, όχι μόνο δικές τους αλλά και άλλων όντων - όλων των υπολοίπων όντων. Ακολουθώντας την όλη διαδικασία του κάρμα, από τη μία ζωή στην άλλη, είδαν πολύ καθαρά πως οι άνθρωποι υποφέρουν ή βρίσκουν την ευτυχία εξαιτίας των προηγούμενων πράξεών τους και πώς επαναγεννιούνται ανάλογα με τον τρόπο που έζησαν στις προηγούμενες ζωές τους.

Οι κατηγορίες του δόγματος που ήδη αναφέρθησαν -οι Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες, τα Τρία Χαρακτηριστικά της Εξαρτημένης Ύπαρξης, το Κάρμα και η Επαναγέννηση- αποτελούν μέρος της προσπάθειας ν' αποδώσει κανείς με έννοιες μια Τέλεια Θέαση για τη φύση της ύπαρξης. Όλες αυτές οι κατηγορίες πηγάζουν από την παράδοση της Χιναγιάνας. Όμως η Τέλεια Θέαση μπορεί επίσης να εκφραστεί, πιθανότερα σε μεγαλύτερο βάθος, διαμέσου των δογματικών κατηγοριών της Μαχαγιάνας. Η πιο σημαντική από αυτές είναι οι Τέσσερις Σουνυάτας.

Οι Τέσσερις Σουνυάτας

Σουνυάτα σημαίνει στην κυριολεξία κενότητα, σημαίνει όμως

πολύ περισσότερα απ' όσα εκφράζει αυτός ο όρος. Ανάλογα με τα συμφραζόμενα σουνυάτα μπορεί να σημαίνει "αληθινό", ή "μη αληθινό", ή "ούτε αληθινό ούτε μη αληθινό" - είναι όντως μια φοβερή λέξη! Ας εξετάσουμε λοιπόν τα οι τέσσερα είδη σουνυάτας, λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν είναι απλά αποκυήματα της φαντασίας μας, αλλά απόπειρες να μεταδώσουμε διαμέσου εννοιών ένα όραμα ή κάτι που τα Φωτισμένα Όντα είδαν και βίωσαν.

1. Σαμσκρίτα Σουνυάτα - Η κενότητα του Εξαρτημένου

Κενότητα του Εξαρτημένου σημαίνει ότι η εξαρτημένη, η φαινομενική, η σχετική ύπαρξη στερείται των χαρακτηριστικών του Μη Εξαρτημένου, του Απόλυτου, της Αλήθειας. Τα χαρακτηριστικά του Μη Εξαρτημένου είναι πρώτ' απ' όλα ευτυχία, μετά μονιμότητα (όχι χρονική μονιμότητα αλλά μονιμότητα που υπάρχει σε μία διάσταση όπου ο χρόνος είναι απών), και τέλος η αληθινή ύπαρξη, η Απόλυτη Πραγματικότητα.

Η εξαρτημένη ύπαρξη στερείται όλων αυτών των χαρακτηριστικών του Μη Εξαρτημένου. Τουναντίον, χαρακτηρίζεται από το ανικανοποίητο, την παροδικότητα και τη σχετική αλήθεια επειδή το Εξαρτημένο δεν εμπεριέχει το Μη Εξαρτημένο, η σαμσάρα δεν εμπεριέχει τη νιρβάνα. Σ' ένα πρακτικό επίπεδο αυτό σημαίνει ότι δεν πρέπει να περιμένουμε να βρούμε κατά τη διάρκεια της σχετικής ύπαρξης αυτό που μόνο το Μη Εξαρτημένο, το Απόλυτο, μπορεί να μας δώσει.

2. Ασαμσκρίτα Σουνυάτα - Η κενότητα του Μη Εξαρτημένου

Κενότητα του Μη Εξαρτημένου σημαίνει ότι το Μη Εξαρτημένο στερείται των χαρακτηριστικών του εξαρτημένου. Στο Μη Εξαρτημένο, στην κατάσταση της νιρβάνας, δεν υπάρχει δυστυχία ή πόνος, δεν υπάρχει παροδικότητα και μη πραγματικότητα, τα οποία είναι χαρακτηριστικά του

εξαρτημένου. Τουναντίον, υπάρχουν τα αντίθετα χαρακτηριστικά στην πληρότητά τους. Όπως κανείς δε βρίσκει το Εξαρτημένο στο Μη Εξαρτημένο, έτσι δε βρίσκει και το Μη Εξαρτημένο στο Εξαρτημένο.

Αυτά τα δύο πρώτα είδη σουνυάτας είναι κοινά σε όλες τις βουδδιστικές σχολές. Καθώς το ένα αποκλείει το άλλο εμφανώς εκφράζουν μια σχετικά δυϊστική προσέγγιση, που ωστόσο είναι μια απαραίτητη βάση, τουλάχιστον για τα προκαταρκτικά στάδια της πνευματικής ζωής. Πρέπει να κάνουμε αυτό το διαχωρισμό, να συνειδητοποιήσουμε ότι "εδώ είναι το Εξαρτημένο και εκεί είναι το Μη Εξαρτημένο· θέλω να πάω από εδώ ως εκεί". Μας είναι αδύνατον να λειτουργήσουμε διαφορετικά.

Σύμφωνα με τη Χιναγιάνα, Σοφία -το να βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι στην πραγματικότητα- σημαίνει να βλέπουμε τα αντικείμενα και τα πρόσωπα του εξωτερικού τοπίου, καθώς και τα νοητικά φαινόμενα του εσωτερικού τοπίου ως -και θα χρησιμοποιήσω έναν τεχνικό όρο- ντάρμας. Η λέξη ντάρμα έχει πολλές σημασίες. Συνήθως σημαίνει "διδασκαλία" ή "δόγμα", αλλά εδώ σημαίνει κάτι αρκετά διαφορετικό. Σύμφωνα με τη Χιναγιάνα δεν υπάρχουν στην πραγματικότητα αντικειμενικά υπαρκτά πράγματα όπως π.χ. ένα σπίτι, ένα δέντρο ή ένας άντρας. Αν τα κοιτάξουμε προσεχτικότερα, αν τα εξετάσουμε και τα αναλύσουμε, γίνονται, κατά κάποιο τρόπο, ανυπόστατα. Σ' ένα βαθύ επίπεδο τείνουν ν' ανάγονται σε μια ροή αναλλοίωτων στοιχείων από απρόσωπες, ανυπόστατες, ψυχοφυσικές διαδικασίες που είναι γνωστές ως ντάρμας.

Ωστόσο, σύμφωνα με τη Μαχαγιάνα, Σοφία -το να βλέπουμε τον κόσμο όπως πραγματικά είναι- σημαίνει αναγωγή των ντάρμας σε σουνυάτα. Το γεγονός ότι αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο υπό τη μορφή προσώπων και αντικειμένων πηγάζει,

σύμφωνα με τη Μαχαγιάνα, από μία μείζονα πλάνη. Και αυτή μας η μείζονα πλάνη υπονομεύεται αν αποφασίσουμε να δούμε τα πρόσωπα και τα αντικείμενα ως ντάρμας. Αλλά η Μαχαγιάνα πάει ακόμα πιο μακριά λέγοντας ότι ακόμα κι αν βλέπουμε τα πρόσωπα και τα αντικείμενα ως ντάρμας δε μας εξασφαλίζεται η αντίληψη της απόλυτης πραγματικότητας. Βλέπουμε τα αντικείμενα ως ντάρμας εξαιτίας μιας ελάσσονος πλάνης, η οποία πρέπει με τη σειρά της να υπονομευτεί. Και αυτό γίνεται με το να συνειδητοποιήσουμε ότι ακόμα και τα ντάρμας είναι σουνυάτα. Η Σοφία στη Μαχαγιάνα είναι πιο γνωστή ως η Τελειοποίηση της Σοφίας, ως Πράγκνια Παραμίτα. Με την τελειοποίηση της Σοφίας βλέπουμε τη σουνυάτα πάντα και παντού, και κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες.

Το τρίτο και το τέταρτο είδος σουνυάτας ανήκουν αποκλειστικά στη Μαχαγιάνα.

3. Μάχα Σουνυάτα - Η Μεγάλη Κενότητα

Στη Μαχαγιάνα, "Μάχα", εκτός από την κυριολεκτική της σημασία που σημαίνει "μεγάλος", επίσης σημαίνει "αυτό που έχει σχέση με τη σουνυάτα". Η Μαχαγιάνα είναι το "Όχημα της σουνυάτας".

Στη Μάχα Σουνυάτα ή Μεγάλη Κενότητα συνειδητοποιούμε ότι ο διαχωρισμός μεταξύ Εξαρτημένου και Μη Εξαρτημένου παύει να ισχύει γιατί είναι αποτέλεσμα της δυϊστικής αντίληψης. Μπορεί να περάσουμε δέκα, δεκαπέντε, είκοσι χρόνια της πνευματικής μας ζωής λειτουργώντας με την υπόθεση ότι το εξαρτημένο είναι το εξαρτημένο και ότι το Μη Εξαρτημένο είναι το Μη Εξαρτημένο. Αλλά κάποια στιγμή πρέπει να δούμε την "κενότητα" αυτής της διαφοροποίησης - να καταλάβουμε ότι πρέπει να υπερβούμε αυτόν το διαχωρισμό. Πρέπει όχι απλά να υποθέσουμε ή να κατανοήσουμε διανοητικά ή θεωρητικά αλλά να δούμε και να βιώσουμε το ότι ρούπα και

σουνυάτα -μορφή και κενότητα, Εξαρτημένο και Μη Εξαρτημένο, κοινά όντα και φωτισμένα όντα- μοιράζονται την ίδια ουσία, την ίδια απόλυτη Πραγματικότητα. Αυτό σημαίνει Μάχα Σουνυάτα, η Μεγάλη Κενότητα όπου όλες οι διαφοροποιήσεις και οι δυϊσμοί αναιρούνται. Είναι το μεγάλο κενό που τρομάζει τους ανθρώπους, ακόμα και τους πνευματικούς, καθώς φοβούνται μην τους καταπιεί. Θέλουν να παραμείνουν στους δυϊστικούς τρόπους σκέψης -εγώ και οι άλλοι, αυτό και εκείνο- αλλά τελικά όλα αυτά πρέπει να εξομοιωθούν. Αυτή είναι η Σπηλιά της Τίγρης, θαυμαστή γιατί πολλά ίχνη οδηγούν σ' αυτήν, αλλά κανένα έξω από αυτήν. Και γι' αυτό θέλει κανείς να μπει μέσα της.

4. Σουνυάτα Σουνυάτα - Η Κενότητα της Κενότητας

Η Κενότητα της Κενότητας μας διαβεβαιώνει ότι ακόμα και η κενότητα δεν είναι παρά μία έννοια, μία λέξη, ένας ήχος. Στη Μάχα Σουνυάτα συνεχίζουμε να στηριζόμαστε σε κάποια αμυδρά ίχνη νοητικών διαδικασιών, σε κάποιες ήσσονες δυϊστικές εμπειρίες. Ακόμα και αυτό πρέπει κάποτε να το εγκαταλείψουμε. Τότε θα φτάσουμε στη Σουνυάτα Σουνυάτα, και δε θα υπάρχει πλέον τίποτε άλλο για να ειπωθεί. Το μόνο που θα έχει μείνει θα είναι η σιωπή, αλλά μια βαρυσήμαντη σιωπή, μια "βροντερή σιωπή".

Όλες αυτές οι κατηγορίες του δόγματος, είτε πηγάζουν από τη Χιναγιάνα είτε από τη Μαχαγιάνα, προσπαθούν να αποδώσουν εννοιολογικά τη φύση της ύπαρξης. Αλλά παρ' όλη τη σημασία τους δεν πρέπει να εμμένουμε σ' αυτές πέραν του δέοντος, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να μπερδέψουμε την Τέλεια Θέαση με τη Σωστή Κατανόηση στο καθαρά θεωρητικό επίπεδο. Αν δεν κατάφερα τίποτε άλλο, τουλάχιστον ελπίζω να κατάφερα να τονίσω το γεγονός ότι η σάμυαγκ-ντρίστι είναι μία θέαση, μία ενόραση, μία πνευματική εμπειρία, μια βίωση της φύσης της

ύπαρξης, σύμφωνα με την οποία πρέπει να μετουσιώσουμε κάθε επίπεδο και κάθε πλευρά της ζωή μας και του εαυτού μας.

Για ν' αποφύγω το κλείσιμο της ανάλυσης της Τέλειας Θέασης μ' ένα ψευδο-φιλοσοφικό τρόπο θα προτιμήσω να χρησιμοποιήσω μία παρομοίωση. Φανταστείτε ότι θέλουμε να κάνουμε ένα ταξίδι με απώτερο σκοπό την κατάκτηση της κορυφής ενός ψηλού βουνού. Τι θα κάνουμε; Πρώτα θα μελετήσουμε ένα χάρτη της ευρύτερης περιοχής, των γύρω πεδιάδων και τελικά του ίδιου του βουνού. Η μελέτη του χάρτη αντιστοιχεί στη θεωρητική μελέτη του βουδδιστικού δόγματος, τη μάθηση όλων όσων έχουν να κάνουν με τη Μαντυαμίκα, τις Γιογκατσάρα, τις Σαρβαστιβάδα κ.τ.λ. Αυτό που επείγει, όμως, είναι να ξεκινήσουμε το ταξίδι μας, να κάνουμε το πρώτο βήμα, για να φτάσουμε τουλάχιστον ως τον πρώτο καταυλισμό. Αυτό αντιστοιχεί στην προκαταρκτική άσκηση των διδασκαλιών του Βούδδα. Κάποια στιγμή, μετά από αρκετές μέρες, βδομάδες ή μήνες ταξιδιού, θα καταφέρουμε να δούμε, μακριά στον ορίζοντα, την κορυφή του βουνού που αποτελεί τον προορισμό του ταξιδιού μας. Έχουμε ακόμα πολύ δρόμο μπροστά μας, και παρόλο που είμαστε ακόμα μακριά από τις πλαγιές του βουνού, μπορούμε να δούμε την αντανάκλαση της χιονισμένης κορυφής. Έχουμε μια άμεση αντίληψη -μια θέαση- του βουνού αν και εκ του μακρόθεν.

Η ικανότητά μας να διακρίνουμε την κορυφή αντιστοιχεί στην Τέλεια Θέαση, και μας δίνει την έμπνευση και το κουράγιο να συνεχίσουμε το ταξίδι μας. Όπου κι αν βρισκόμαστε θα συνεχίσουμε να κοιτάμε την κορυφή και δε θα ξεφεύγουμε ποτέ από το στόχο μας, τουλάχιστον όχι παραπάνω από μερικά λεπτά. Το πόσο μακρύ θα είναι το ταξίδι, πόσες διανυκτερεύσεις πρέπει να κάνουμε, πόσο δύσκολη η διαδρομή, πόσο κρύο ή πόση ζέστη θα κάνει, μας είναι αδιάφορα. Όσο προχωράμε και παραμένουμε εστιασμένοι στην κορυφή, μπορεί ακόμα να μη μας ενδιαφέρει αν δεν έχουμε να φάμε. Μας γεμίζει χαρά η γνώση

ότι μέρα με τη μέρα πλησιάζουμε όλο και περισσότερο και ότι κάποια στιγμή θα βρεθούμε στην πλαγιά του βουνού. Η διαδικασία του ταξιδιού, με την κορυφή εν όψει, αντιστοιχεί στη διάβαση των υπόλοιπων σταδίων του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού. Μία μέρα, μπορεί να φτάσουμε στις πλαγιές του βουνού. Μπορεί να βρεθούμε ακόμα και στα απάτητα χιόνια της ίδιας της κορυφής - και να συνειδητοποιήσουμε ότι επιτύχαμε τη Φώτιση ή την κατάσταση του Βούδδα.

Κεφάλαιο 2

Το δεύτερο στάδιο του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού μάς οδηγεί σ' ένα από τα σημαντικότερα ερωτήματα, για να μην πω προβλήματα, της πνευματικής ζωής. Αυτό είναι το ερώτημα της λογικής και του συναισθήματος[14] . Όλοι ξέρουμε από την εμπειρία μας ότι είναι σχετικά εύκολο να κατανοήσουμε μία θρησκευτική ή φιλοσοφική διδασκαλία σε καθαρά διανοητικό ή θεωρητικό επίπεδο. Όσο δύσκολη, πολύπλοκη και απόκρυφη κι αν είναι ξέρουμε ότι συνήθως με μια κάποια διανοητική προσπάθεια και συστηματική μελέτη θα καταφέρουμε να την κατανοήσουμε δίχως μεγάλο κόπο. Αλλά όσον αφορά την εφαρμογή αυτής της διδασκαλίας στην πράξη, σαφώς τα πράγματα γίνονται πολύ πιο δύσκολα.

Υπάρχει μία πασίγνωστη ιστορία που πηγάζει από τη βουδδιστική ιστορία και περιγράφει με έξοχο τρόπο αυτό ακριβώς το πρόβλημα. Στην αρχαία Ινδία, οι μοναχοί είχαν την τάση να μεταναστεύουν σε μεγάλους αριθμούς στην Κίνα για να κηρύξουν το Δόγμα. Σε μία περίοδο μάλιστα της κινέζικης ιστορίας υπήρχε ένας πολύ ευσεβής αυτοκράτορας που ήταν πάντα πρόθυμος να καλοδεχτεί τους μεγάλους Ινδούς σοφούς και δασκάλους. Μια μέρα λοιπόν, ένας από τους μεγαλύτερους Ινδούς δασκάλους έφτασε στην πρωτεύουσα της Κίνας, και ο αυτοκράτορας, μόλις έμαθε τα νέα της άφιξής του, χάρηκε ιδιαίτερα. Πίστεψε ότι θα του δινόταν η ευκαιρία να κάνει μια

όμορφη φιλοσοφική συζήτηση με το νεοφερμένο δάσκαλο. Έτσι τον κάλεσε στο παλάτι, όπου τον υποδέχτηκε με το δέοντα σεβασμό και το ανάλογο τελετουργικό. Όταν όλες οι τυπικότητες είχαν τελειώσει και ο δάσκαλος κάθισε δίπλα στον αυτοκράτορα, εκείνος του έθεσε το πρώτο ερώτημα. "Πες μου", του είπε, "ποια είναι η θεμελιώδης αρχή του βουδδισμού;" και στρογγυλοκάθησε περιμένοντας να πάρει την απάντηση του κατευθείαν από το στόμα του ειδικού. Ο δάσκαλος απάντησε, "Να μην κάνεις κακό, να μάθεις να κάνεις το καλό, να εξαγνίζεις την καρδιά σου - αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή του βουδδισμού". Ο αυτοκράτορας ξαφνιάστηκε. Τα είχε ξανακούσει όλα αυτά. (Όλοι μας τα έχουμε ξανακούσει αυτά!) και έτσι είπε, "αυτά είναι όλα λοιπόν; Αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή του βουδδισμού;" "Ναι", απάντησε ο σοφός, "Αυτά είναι όλα. Να μην κάνεις κακό, να μάθεις να κάνεις το καλό, να εξαγνίζεις την καρδιά σου. Όντως, αυτή είναι η θεμελιώδης αρχή του βουδδισμού". "Μα αυτό είναι τόσο απλό που ακόμα και ένα παιδί τριών χρονών μπορεί να το κατανοήσει", διαμαρτυρήθηκε ο αυτοκράτορας. "Μάλιστα μεγαλειότατε", είπε ο δάσκαλος, "έχετε δίκιο. Είναι τόσο απλό που ακόμα και ένα παιδί των τριών μπορεί να το κατανοήσει, αλλά τόσο δύσκολο που ακόμα και ένας γέρος ογδόντα χρονών δεν μπορεί να το εφαρμόσει στην πράξη".

Η ιστορία δείχνει τη μεγάλη διαφορά που υπάρχει μεταξύ θεωρίας και πράξης. Να καταλάβουμε κάτι θεωρητικά, μας είναι εύκολο. Μας είναι εύκολο να καταλάβουμε το Αμπιντάρμα, μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τη Μαντυαμίκα, μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τη Γιογκατσάρα, μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τον Πλάτωνα, μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τον Αριστοτέλη, μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τα Τέσσερα Ευαγγέλια: μας είναι εύκολο να καταλάβουμε τα πάντα. Αλλά το να εφαρμόσουμε στην πράξη ακόμα και ένα μικρό μέρος αυτής της γνώσης και να την κάνουμε ν' αλλάξει κάτι στη ζωή

μας είναι κάτι που το βρίσκουμε ιδιαίτερα δύσκολο. Σύμφωνα με τα περίφημα λόγια του Αποστόλου Παύλου, "Το αγαθό που θέλω δεν το πράττω, ενώ το κακό που δεν θέλω το πράττω15 ". Ξέρει τι θα έπρεπε να κάνει αλλά είναι ανίκανος να το κάνει και αυτό που ξέρει ότι δεν πρέπει να κάνει δεν μπορεί παρά να το κάνει. Για άλλη μία φορά βλέπουμε αυτήν τη φοβερή και τρομερή ασυνέπεια μεταξύ θεωρίας και πράξης.

Αυτή η κατάσταση δεν είναι η εξαίρεση του κανόνα. Δεν είναι το πρόβλημα μόνο του Κινέζου αυτοκράτορα ή του Αποστόλου Παύλου. Όλα τα άτομα που ασχολούνται με τη θρησκεία βρίσκουν τον εαυτό τους σ' αυτή τη φοβερή και τραγική κατάσταση - μερικές φορές για χρόνια ολόκληρα. Γνωρίζουν τη λογική της αλήθειας, την ξέρουν απ' έξω και ανακατωτά. Μπορούν να μιλήσουν, να γράψουν και να δώσουν διαλέξεις για την αλήθεια. Αλλά είναι ανίκανοι να την εφαρμόσουν στην πράξη. Γι' αυτούς που είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους, κάτι τέτοιο μπορεί να αποτελέσει πηγή μεγάλης δυστυχίας. Μπορεί να νιώσουν ότι "το γνωρίζω πολύ καλά, το βλέπω καθαρότατα, αλλά είμαι ανίκανος να το εφαρμόσω στην πράξη, να το φέρω εις πέρας". Είναι σαν να υπάρχει κάποιο τυφλό σημείο στον εαυτό τους, κάποιος άγνωστος παράγοντας που συνεχώς παρακωλύει τις προσπάθειές τους. Μόλις καταφέρουν και σηκώσουν τον εαυτό τους μερικά εκατοστά, ξαναπέφτουν προς τα κάτω έχοντας την αίσθηση ότι κατρακύλησαν ολόκληρο χιλιόμετρο.

Γιατί συμβαίνει αυτό; Γιατί υπάρχει αυτό το φοβερό κενό, αυτό το φοβερό χάσμα, μεταξύ θεωρίας και πράξης, μεταξύ της κατανόησής μας και της εφαρμογής της στην πράξη; Γιατί οι περισσότεροι από εμάς τον περισσότερο καιρό είμαστε ανίκανοι να πράξουμε σύμφωνα μ' αυτό που ξέρουμε ότι είναι αληθές, αυτό που ξέρουμε ότι είναι σωστό; Γιατί αποτυγχάνουμε παταγωδώς ξανά και ξανά;

Για να βρούμε μιαν απάντηση σ' αυτή την ερώτηση πρέπει να ψάξουμε στα βάθη της ανθρώπινης φύσης. Μπορεί να ισχυριζόμαστε ότι "γνωρίζουμε" κάτι, αλλά το γνωρίζουμε μόνο με το συνειδητό μέρος του μυαλού μας, με το λογικό μέρος του εαυτού μας. Το γνωρίζουμε θεωρητικά, διανοητικά, αφηρημένα. Αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν αποτελούμαστε μόνο από το συνειδητό μας μέρος. Δεν είμαστε σκέτη λογική - αν και θα θέλαμε να πιστεύαμε ότι είμαστε. Υπάρχει άλλο ένα μέρος του εαυτού μας -πολύ μεγαλύτερο απ' ό,τι θα παραδεχόμασταν- το οποίο είναι εξίσου σημαντικό με τη λογική μας. Αποτελείται από ένστικτα, συναισθήματα και επιθυμίες και είναι περισσότερο ασυνείδητο παρά συνειδητό. Και αυτό το ευρύτερο, βαθύτερο και εξίσου σημαντικό μέρος του εαυτού μας δεν μπορούμε να το επηρεάσουμε με τη λογική ή διανοητική μας γνώση καθώς ακολουθεί τη δική του πορεία, σέρνοντας κατά κάποιο τρόπο το διανοητικό μέρος, το οποίο συνεχίζει να διαμαρτύρεται.

Έτσι συνειδητοποιούμε ότι δεν μπορούμε να πάμε κόντρα στα συναισθήματα. Τα συναισθήματα είναι πιο ισχυρά από τη λογική. Αν θέλουμε να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτό που ξέρουμε ότι είναι σωστό, πρέπει κατά κάποιο τρόπο να εξασφαλίσουμε τη συνεργασία των συναισθημάτων. Πρέπει να ανοίξουμε αυτές τις βαθύτερες πηγές του εαυτού μας και να τις θέσουμε στην υπηρεσία της πνευματικής μας ζωής, έτσι ώστε να μπορέσουμε να εφαρμόσουμε στην πράξη αυτό που ξέρουμε ότι είναι σωστό και αληθές. Για τους περισσότερους από εμάς το κεντρικό πρόβλημα της πνευματικής ζωής είναι το να βρούμε συναισθηματικά ισοδύναμα, αντίστοιχα της θεωρητικής μας κατανόησης. Αν δεν το κάνουμε αυτό, η περαιτέρω πνευματική εξέλιξη καθίσταται αδύνατη. Γι' αυτό, το Τέλειο Συναίσθημα έρχεται ως το δεύτερο στάδιο ή δεύτερη άποψη του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, αμέσως μετά από την Τέλεια Θέαση.

Σάμυακ-σαμκάλπα - Τέλειο Συναίσθημα

Το δεύτερο μέλος του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού λέγεται στα σανσκριτικά σάμυακ-σαμκάλπα (παλί: σάμμα-σανκάπα). Το σάμυακ-σαμκάλπα θα μπορούσε προσωρινά να μεταφραστεί ως Σωστή Αποφασιστικότητα, αλλά αυτό είναι ανεπαρκές. Όπως είδαμε, σε σχέση με το πρώτο μέρος του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, σάμυακ σημαίνει ολόκληρο, τέλειο, ακέραιο, ολοκληρωμένο. Οι μεταφραστές συνήθως αποδίδουν το σαμκάλπα ως σκέψη, πρόθεση, σκοπό, ή σχέδιο, αλλά κανένα από αυτά δεν είναι ικανοποιητικό.

Σαμκάλπα, είναι μία λέξη που υπάρχει στην ίδια μορφή στις σύγχρονες ινδικές γλώσσες και σημαίνει "βούληση". Σάμυακ-σαμκάλπα δε σημαίνει απλά Σωστή Αποφασιστικότητα. Είναι πιο κοντά στη έννοια της Τέλειας Βούλησης ή του Ακέραιου Συναισθήματος και συμβολίζει την εναρμόνιση της βουλητικής και συναισθηματικής πλευράς του εαυτού μας με την Τέλεια Θέαση, τη θέαση της αληθινής φύσης της ύπαρξης.

Είδαμε ότι το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι αποτελείται από δύο μέρη, το Μονοπάτι της Θέασης και το Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης. Το Μονοπάτι της Θέασης αντιστοιχεί στο πρώτο στάδιο του Οκταπλού Μονοπατιού, την Τέλεια Θέαση, ενώ το Μονοπάτι της Μεταμόρφωσης αντιστοιχεί στα υπόλοιπα στάδια. Έτσι το Τέλειο Συναίσθημα είναι το πρώτο στάδιο του Μονοπατιού της Μεταμόρφωσης, και αντιπροσωπεύει τη μεταστοιχείωση της συναισθηματικής μας φύσης σε συμφωνία με την Τέλεια Θέαση. Κατά κάποιο τρόπο το Τέλειο Συναίσθημα λειτουργεί ως μεσάζοντας μεταξύ της Τέλειας Θέασης και των τελευταίων έξι σταδίων του Μονοπατιού, γιατί είναι αδύνατο ν' ακολουθήσουμε το Μονοπάτι -είναι αδύνατο να ασκηθούμε στη Σωστή Ομιλία, στη Σωστή Συμπεριφορά κ.τ.λ.- αν δεν έχουμε πρώτα μεταστοιχειώσει ολόκληρη τη συναισθηματική μας φύση και διαμέσου αυτής της μεταστοιχείωσης να εκλυθεί αρκετή ενέργεια για τα υπόλοιπα στάδια του Μονοπατιού. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το πρόβλημα τής λογικής και του

συναισθήματος έχει μια τόσο κεντρική θέση στην πνευματική ζωή. Για να το πούμε απλά, δεν υπάρχει πνευματική ζωή αν δεν συμμετέχει η καρδιά. Άσχετα με το πόσο ενεργός είναι ο εγκέφαλος ή σε τι επίπεδο διανοητικής κατανόησης έχουμε φτάσει, αν δεν συμμετέχει η καρδιά κι αν δεν έχουμε αρχίσει να νοιώθουμε ότι έχουμε καταλάβει -αν δε συμμετέχουν τα συναισθήματά μας- δεν υπάρχει πνευματική ζωή με την ουσιαστική έννοια του όρου.

Τι εννοούμε όμως όταν λέμε Τέλειο Συναίσθημα; Πριν αποπειραθώ να απαντήσω σ΄ αυτή την ερώτηση θα ήθελα πρώτα να ξεκαθαρίσω δύο πιθανές παρεξηγήσεις.

Πρώτα απ' όλα όταν λέω ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε τα συναισθήματα στην πνευματική ζωή, δε θα 'θελα να εννοηθεί αρνητικά. Με άλλα λόγια δε συνεπάγεται τη χρήση χοντροκομμένων, αμετουσίωτων συναισθημάτων με άλογες ψευδοθρησκευτικές έννοιες και συμπεριφορές. Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι κάποιος μαθαίνει πως η αίθουσα της εκκλησίας χρησιμοποιείται για χοροεσπερίδες τις Κυριακές και εξοργίζεται που η κυριακάτικη αργία βεβηλώνεται, με τη χρήση του ιερού χώρου για τέτοιους ανήθικους σκοπούς. Και πάνω στην έξαψη και στην αγανάκτησή του γράφει ένα γράμμα στους Times καταγγέλλοντας την ανηθικότητα της νέας γενιάς και προβλέποντας την πτώση του πολιτισμού μας. Εδώ μπορεί να νομίσουμε ότι τα συναισθήματά του πηγάζουν όντως από κάποιου είδους θρησκευτικό προβληματισμό. Αλλά αυτό δεν έχει τίποτα να κάνει με το Τέλειο Συναίσθημα, γιατί αυτού του είδους τα συναισθήματα δεν αποτελούν έκφραση της Τέλειας Θέασης. Απλά βασίζονται σ' ένα σωρό προκαταλήψεις και εκλογικεύσεις στο όνομα της θρησκείας. Άλλα παραδείγματα αυτού του είδους συναισθήματος και συμπεριφοράς βρίσκει κανείς στα διαβόητα ιδρύματα της Ιεράς Εξέτασης και των Σταυροφοριών. Αναμφισβήτητα, τα άτομα που ήταν αναμεμειγμένα σ' αυτά διέπονταν από έντονο συναίσθημα και

ορισμένοι μπορεί να το χαρακτηρίσουν θρησκευτικό. Ωστόσο, δεν ήταν Τέλειο Συναίσθημα με τη βουδδιστική έννοια. Αν και αδιαφιλονίκητα αυτό το συναίσθημα ήταν συνδεδεμένο με τη θρησκεία, του έλειπε παντελώς κάθε στοιχείο Τέλειας Θέασης. Αυτό είναι το πρώτο είδος παρεξήγησης που πρέπει να αποφεύγουμε.

Κατά δεύτερο λόγο, είναι αδύνατο να μετουσιώσει κανείς τη συναισθηματική του φύση διαμέσου της επιρροής της διανοητικής ή λογικής του πεποίθησης. Δεν μπορούμε να φτάσουμε σε μία κατάσταση Τέλειου Συναισθήματος διαμέσου λογικής επιχειρηματολογίας. Είναι δυνατόν να μετουσιώσουμε ολοκληρωτικά τα αισθήματά μας μόνο διαμέσου της Τέλειας Θέασης, η οποία είναι ένα είδος ενόρασης ή πνευματικής εμπειρίας.

Το Τέλειο Συναίσθημα αντιπροσωπεύει μια τέτοια επιρροή της Τέλειας Θέασης πάνω στη συναισθηματική μας φύση ώστε να τη μεταμορφώσει ολοκληρωτικά. Έχει την αρνητική και τη θετική του άποψη.

Η αρνητική άποψη του Τέλειου Συναισθήματος

Η αρνητική άποψη του Τέλειου Συναισθήματος αποτελείται απ' ό,τι ονομάζεται στα σανσκριτικά ναϊσκράμυα (παλί: νεκάμα), αγιαπάντα (παλί και σανσκρ.), και αβιχίμσα (παλί και σανσκρ.): "μη επιθυμία", "μη μίσος", και "μη σκληρότητα".

Ναϊσκράμυα σημαίνει μη επιθυμία, αυταπάρνηση, αποποίηση ή προσφορά. Αποτελεί ένα πολύ σημαντικό μέρος του Τέλειου Συναισθήματος. Όπως είδαμε, το Τέλειο Συναίσθημα ακολουθεί την Τέλεια Θέαση - θέαση της αληθινής φύσης των πραγμάτων ή της φύσης της ύπαρξης. Ένα από τα χαρακτηριστικά της Τέλειας Θέασης είναι η ικανότητα να διακρίνει το ανικανοποίητο που χαρακτηρίζει την εξαρτημένη ύπαρξη ή τη ζωή όπως τη βιώνουμε συνήθως. Αυτό το είδος ενόρασης πρέπει

από μόνο του να έχει κάποια πρακτικά αποτελέσματα. Αυτό το πρακτικό αποτέλεσμα είναι η ναϊσκράμυα ή μη επιθυμία. Αντιπροσωπεύει τη μείωση της νευρωτικής επιθυμίας που είναι αποτέλεσμα της θέασής μας στην αληθινή φύση των εξαρτημένων πραγμάτων. Συνειδητοποιούμε την ανεπάρκειά τους και έτσι προσκολλούμαστε λιγότερο και τα αναζητούμε λιγότερο. Η συνήθως σπασμωδική προσκόλλησή μας στα εγκόσμια αρχίζει να χαλαρώνει.

Καθώς η νευρωτική επιθυμία είναι η βασική επιβλαβής ψυχική κατάσταση, θα έπρεπε να ελέγξουμε τον εαυτό μας θέτοντάς του το εξής ερώτημα: "Από τότε που άρχισα να παίρνω το βουδδισμό στα σοβαρά, πόσα πράγματα απαρνήθηκα;" Αν έχουμε αναπτύξει την ενόρασή μας, αν έχουμε πειστεί όχι μόνο διανοητικά αλλά πνευματικά ότι τα εγκόσμια δεν είναι πλήρως ικανοποιητικά, τότε η προσκόλλησή μας σ' αυτά πρέπει να έχει χαλαρώσει. Ο βουδδισμός πρέπει να έχει αλλάξει τη ζωή μας. Δεν πρέπει να κάνουμε ό,τι κάναμε και πριν. Αν η ζωή μας δεν έχει αλλάξει σημαίνει ότι δεν είχαμε ούτε καν μια φευγαλέα και ατελή ματιά της Τέλειας Θέασης, και ότι το μέχρι τώρα ενδιαφέρον μας, αν και μπορεί να είναι γνήσιο, δεν είναι τίποτε άλλο παρά διανοητικό, θεωρητικό, ή ακόμα και ακαδημαϊκό.

Δεν υπάρχει ένας καθολικός τρόπος αυταπάρνησης. Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να πει ότι αν κάποιος δεν απαρνήθηκε το άλφα ή το βήτα τότε δεν έχει Τέλεια Θέαση και επομένως δεν αξίζει να θεωρείται βουδδιστής. Διαφορετικά άτομα θα απαρνηθούν διαφορετικά πράγματα με διαφορετική σειρά αλλά το τελικό αποτέλεσμα πρέπει να είναι το ίδιο: να κάνουν τη ζωή τους πιο απλή και πιο λιτή. Οι πιο πολλοί από μας έχουμε ένα σωρό πράγματα που στην ουσία δεν χρειαζόμαστε. Αν εδώ και τώρα μας έλεγαν να πάρουμε χαρτί και μολύβι και να γράψουμε όλα τα πράγματα που δεν χρειαζόμαστε θα καταλήγαμε με μια ιδιαίτερα μεγάλη λίστα. Αλλά θα μας έπαιρνε πολύ καιρό να πάρουμε την απόφαση να ζήσουμε χωρίς

αυτά.

Μερικές φορές το βλέπουμε σαν θυσία και μ' ένα σφίξιμο στο στομάχι αποφασίζουμε να απαρνηθούμε κάτι. Τα πράγματα όμως δεν πρέπει να είναι έτσι. Στο βουδδισμό δεν υπάρχει η έννοια της "απάρνησης" με αυτό τον τρόπο. Σύμφωνα με το βουδδισμό αυτό που απαιτείται από μας δεν είναι να απαρνηθούμε αλλά να εξελιχθούμε. Για τον ενήλικα, το να εγκαταλείψει τα παιδικά παιχνίδια δεν αποτελεί θυσία. Και με τον ίδιο τρόπο δεν πρέπει να αποτελεί θυσία για το πνευματικά ώριμο άτομο ή τουλάχιστον το άτομο που προσεγγίζει μία πνευματική ωριμότητα, να εγκαταλείψει τα παιχνίδια που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για τη διασκέδασή τους. Δεν προτείνω να κάνουμε κάτι τέτοιο μ' ένα δραματικό ή βίαιο τρόπο, σαν το συμβάν που άκουσα στο ραδιόφωνο για ένα κύριο που ανέβηκε στον πύργο του Άιφελ και έριξε την τηλεόρασή του κάτω. (Διαμαρτυρόταν κατά της ποιότητας των γαλλικών προγραμμάτων και η πράξη του τουλάχιστον έδειξε ένα βαθμό έλλειψης προσκόλλησης στη συσκευή του!) Αυτό που προσπαθώ να μεταδώσω είναι ότι αν αντιλαμβανόμαστε ως ένα βαθμό την πραγματική φύση της ύπαρξης και έχουμε καταφέρει σε κάποιο επίπεδο να δούμε την ανεπάρκεια των υλικών, εγκόσμιων αγαθών, τότε η προσκόλλησή μας σ' αυτά πρέπει να έχει χαλαρώσει και θα πρέπει να είμαστε πρόθυμοι και ευτυχείς να απαρνηθούμε τουλάχιστον κάποια από αυτά - κάτι σαν να έχουμε μόνον ένα αμάξι!

Αβυαπάντα ή μη μίσος

Αβυαπάντα είναι το αντίθετο του βυαπάντα που κυριολεκτικά σημαίνει "κάνω κακό", και κατ' επέκταση "μίσος". Το μίσος, όπως ήδη είπαμε, σχετίζεται άμεσα με την επιθυμία. Πολύ συχνά βλέπουμε ότι το μίσος ή ο ανταγωνισμός κρύβει μία ανεκπλήρωτη επιθυμία. Και αυτό είναι ολοφάνερο στη συμπεριφορά των παιδιών. Αν δε δώσουμε σ' ένα παιδί κάτι που

επιθυμεί σφοδρά, τότε θα εκνευριστεί και θα βάλει τις φωνές. Οι ενήλικες συνήθως δε συμπεριφέρονται έτσι. Οι αντιδράσεις τους σπανίως είναι τόσο απλές και ξεκάθαρες γιατί οι επιθυμίες τους είναι πολύ πιο πολύπλοκες. Δε διψάνε απλά για υλικά αγαθά αλλά για επιτυχία, αναγνώριση, έπαινο και τρυφερότητα. Όταν τους αρνιούνται αυτά τα πράγματα, ιδίως όταν αυτό συμβαίνει κατ' επανάληψη, τότε απογοητεύονται. Και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργείται σε πολλούς μία πικρία που εκφράζεται με συνεχή κριτική προς τους άλλους, παράπονα, γκρίνια και ένα σωρό άλλες αρνητικές εκδηλώσεις. Αλλά με τη μείωση της νευρωτικής επιθυμίας και τη χαλάρωση της προσκόλλησης, τουλάχιστον σε κάποια υλικά αγαθά, μειώνεται και το μίσος γιατί η πιθανότητα απογοήτευσης έχει σταδιακά ελαττωθεί. Έτσι λοιπόν, άλλο ένα ερώτημα που πρέπει να θέτουμε στον εαυτό μας είναι το εξής: "Από τότε που άρχισα να παίρνω το βουδδισμό στα σοβαρά, κατάφερα τουλάχιστον να συγκρατώ τα νεύρα μου;". Αν ακόμα και σ' ένα βουδδιστικό κύκλο συμβαίνουν μικροτσακωμοί και μικροπαρεξηγήσεις σημαίνει ότι τουλάχιστον κάποια άτομα δε βάζουν το βουδδισμό τους στην πράξη: ότι δε διαθέτουν ούτε Τέλεια Θέαση ούτε Τέλειο Συναίσθημα.

Αβιχίμσα ή μη σκληρότητα

Χίμσα σημαίνει βία ή κακό και βιχίμσα -το αντίθετο της οποίας είναι η αβιχίμσα- σημαίνει υστερόβουλη επιβολή πόνου ή δυστυχίας. Η βιχίμσα είναι πολύ δυνατή λέξη στα σανσκριτικά και στα παλί, και μεταφράζεται καλύτερα ως "σκληρότητα". Η σύνδεσή της με το μίσος είναι εμφανής, αλλά δηλώνει κάτι πολύ χειρότερο από το απλό μίσος γιατί υπονοεί μία τάση επιβολής πόνου δίχως συγκεκριμένο λόγο ή ένα αίσθημα ευχαρίστησης στο να επιφέρει κανείς πόνο. Στη βουδδιστική σχολή της Μαχαγιάνας, η σκληρότητα με αυτή την έννοια θεωρείται το μεγαλύτερο από τα μείζονα αμαρτήματα που μπορεί να διαπράξει κανείς. Συχνά, ωστόσο, ειδικά στην

περίπτωση των παιδιών, η σκληρότητα οφείλεται απλά σε άγνοια και απερισκεψία. Μπορεί να είναι δύσκολο για ένα παιδί να καταλάβει ότι άλλες μορφές ζωής μπορούν να αισθανθούν πόνο. Γι' αυτό το λόγο είναι σημαντικό αυτοί που έχουν επαφή με παιδιά, είτε ως γονείς είτε ως εκπαιδευτικοί, να προσπαθήσουν να τους μεταδώσουν μια ευαισθησία στο γεγονός ότι όλα τ' άλλα αισθανόμενα όντα είναι εξίσου ζωντανά με αυτά, και θα πονέσουν αν, λόγου χάρη, βάλεις το δάχτυλο σου στο μάτι τους ή τα καρφιτσώσεις σ' ένα ευαίσθητο σημείο. Είναι δύσκολο για τα παιδιά να το καταλάβουν αυτό κι αν δούνε ένα ζώο που μόλις κλώτσησαν να κυλιέται και να ουρλιάζει μπορεί απλά να τους φανεί αστείο καθώς δεν έχουν συνείδηση του πόνου που προξένησαν.

Ένα συμβάν από την ζωή του Βούδδα σχολιάζει αυτό το πρόβλημα. Μια φορά, όταν ο Βούδδας πήγαινε να ζητήσει ελεημοσύνη, βρήκε μία συμμορία από αγόρια να βασανίζουν ένα κοράκι που είχε σπάσει το φτερό του και να το διασκεδάζουν όπως συχνά διασκεδάζουν με τέτοια πράγματα τα αγόρια. Ο Βούδδας σταμάτησε και τα ρώτησε: "Αν σας χτυπήσουν θα πονέσετε;" "Ναι", του απάντησαν. Ο Βούδδας συνέχισε, "έτσι γίνεται και με το κοράκι, αν το χτυπήσεις θα πονέσει. Όταν ξέρετε πόσο δυσάρεστο είναι το συναίσθημα του πόνου, γιατί το προξενείτε σ' ένα άλλο πλάσμα που υποφέρει εξίσου με σας;". Ένα τέτοιο απλό μάθημα τα παιδιά μπορούν να καταλάβουν και να ακολουθήσουν, πρέπει όμως να τους δοθεί σε μικρή ηλικία, γιατί αν μια τέτοια συμπεριφορά δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως μπορεί να χειροτερεύσει βαθμηδόν σε τέτοιο σημείο ώστε να καταλήξει σε φρικαλεότητες.

Τα χαρακτικά του Χόγκαρθ16 με τα "Τέσσερα Στάδια της Σκληρότητας" απεικονίζουν την εξής τρομακτική πραγματικότητα: στο πρώτο δείχνει το νεαρό Τομ Νέρο μαζί με τους φίλους του να βασανίζει ένα σκύλο· στο δεύτερο, ενήλικας πλέον, ο Τομ μαστιγώνει ένα άλογο μέχρι θανάτου·

στο τρίτο πιάνεται επ' αυτοφώρω ενώ διαπράττει φόνο· τέλος, στο τέταρτο, το κουφάρι του, αφού κρεμάστηκε, τεμαχίζεται από μία ομάδα χειρουργών. Δε θα 'πρεπε ν' αψηφούμε τη σχέση μεταξύ αυτών των σταδίων. Όταν βλέπουμε ένα παιδί να βασανίζει ένα ζώο δε θα 'πρεπε να σκεφτόμαστε ότι "παιδί είναι δεν πειράζει" και ότι θα του "φύγει" μεγαλώνοντας. Θα πρέπει να του εξηγήσουμε τι ακριβώς κάνει, για ν' αποφύγουμε την καλλιέργεια της βίας και της σκληρότητας στη γένεσή της. Ιδού, λοιπόν, άλλο ένα ερώτημα που πρέπει να θέσουμε στον εαυτό μας: "Από τότε που άρχισα ν' ασχολούμαι με το βουδδισμό, κατάφερα να γίνω λιγότερο σκληρός;". Και σκληρότητα, ας μην ξεχνάμε, δεν σημαίνει μόνο σωματική σκληρότητα. Μπορεί να είναι και λεκτική. Πολλοί αρέσκονται στο να μιλάνε απότομα, με αγένεια και σαρκασμό πράγμα που αποτελεί μία μορφή σκληρότητας που ένας βουδδιστής, ή ένα άτομο που έχει βιώσει την Τέλεια Θέαση και το Τέλειο Συναίσθημα, θα έβρισκε δύσκολο να διαπράξει.

Για τον ίδιο λόγο θα πρέπει να είναι αδύνατο για ένα βουδδιστή να συμμετέχει σε αιματηρά σπορ. Μπορεί να μου πείτε ότι γνωρίζετε το Αμπιντάρμα σας πολύ καλά, αλλά αν την ίδια στιγμή λαμβάνετε μέρος σε αιματηρά σπορ κάθε Κυριακή δε θα λάβω αυτή σας τη γνώση ιδιαίτερα στα σοβαρά. Αυτή βέβαια είναι μια ακραία περίπτωση. Οι πιο πολλοί σήμερα δεν ασχολούνται με τέτοια σπορ, αν και μερικοί δυστυχώς όχι μόνο συνεχίζουν να το κάνουν, αλλά επίσης υπεραμύνονται αυτού του δικαιώματός τους. Όμως, από μία βουδδιστική οπτική γωνία -από την οπτική γωνία της Τέλειας Θέασης και του Τέλειου Συναισθήματος- τα αιματηρά σπορ είναι κάτι το απαράδεκτο, λόγω της κατάφωρης και άνευ λόγου σκληρότητας που τα χαρακτηρίζει.

Το ερώτημα της σκληρότητας μάς φέρνει στο ερώτημα της χορτοφαγίας. Πολλοί νοιώθουν ανίκανοι να φάνε ψάρι ή κρέας γιατί αυτό τους έκανε συνεργούς σε πράξεις ψυχρής και

εσκεμμένης σκληρότητας. Αν και δεν υπάρχει ένας απόλυτος κανόνας που λέει ότι για να είναι κανείς βουδδιστής πρέπει να είναι χορτοφάγος, ωστόσο ένας ειλικρινής βουδδιστής -ένα άτομο που προσπαθεί ν' ακολουθήσει το Οκταπλό Μονοπάτι, το οποίο έχει βιώσει ως ένα βαθμό την Τέλεια Θέαση και το Τέλειο Συναίσθημα έχει αρχίσει να ξυπνάει μέσα του-αναμφισβήτητα θα κινηθεί προς αυτή την κατεύθυνση. Ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει κάτι τέτοιο είναι ότι καθώς κανείς προχωράει στο πνευματικό μονοπάτι γίνεται ολοένα και πιο ευαίσθητος, έτσι φτάνει σ' ένα σημείο όπου πράγματα όπως το να μη θέλει να τρώει κρέας συμβαίνουν αυθόρμητα.

Η θετική άποψη του Τέλειου Συναισθήματος

Η θετική άποψη του Τέλειου Συναισθήματος αποτελείται από μία σειρά αλληλένδετων υγιών συναισθημάτων. Αυτά συμπεριλαμβάνουν τη θετική άποψη της αυταπάρνησης, του μη μίσους και της μη σκληρότητας, γνωστά στα σανσκριτικά ως ντάνα, μάιτρι (παλί: μέττα), και καρούνα, δηλαδή προσφορά, αγάπη και συμπόνια. Επίσης συμπεριλαμβάνονται η μουντίτα ή ενσυναισθητική χαρά, ουπέκσα (παλί: ουπέκκα) ή ηρεμία και σράντα (παλί: σάντα) ή πίστη και αφοσίωση. Η μάιτρι, καρούνα, μουντίτα και ουπέκσα είναι συλλογικά γνωστές ως οι μπράχμα βιχάρας ή "υψηλές καταστάσεις".

Ντάνα ή προσφορά

Κατά κάποιο τρόπο η ντάνα ή προσφορά είναι η βασική βουδδιστική αρετή χωρίς την οποία δεν μπορεί κανείς να ονομάζεται βουδδιστής. Ντάνα δεν είναι τόσο η πράξη καθαυτή του να δίνει κανείς, αλλά μάλλον η διάθεση τού να θέλει να δώσει και να μοιραστεί ότι έχει με τους άλλους. Αυτό το αίσθημα τού να θέλει κανείς να δώσει ή να μοιραστεί είναι συχνά η πρώτη εκδήλωση της πνευματικής ζωής - η πρώτη ένδειξη ότι η νευρωτική επιθυμία και η προσκόλληση έχουν

κατά κάποιο τρόπο ελαττωθεί. Η ντάνα έχει σχολιαστεί εκτενώς στα βουδδιστικά κείμενα και πολλές διαφορετικές μορφές της έχουν απαριθμηθεί.

Κατά πρώτο λόγο έχουμε την προσφορά υλικών αγαθών ή το να μοιραζόμαστε ό,τι καλό έχουμε με τους άλλους: φαγητό, ρουχισμό, κ.τ.λ. Για μερικούς ανθρώπους στην Ανατολή, το να προσφέρουν κάθε μέρα κάτι υλικής φύσης αποτελεί μέρος της άσκησής τους, είτε αν είναι φαγητό σε ένα ζητιάνο, είτε ένα μικρό χρηματικό ποσό ή απλά ένα φλιτζάνι τσάι, έτσι ώστε κάθε μέρα κάτι να προσφέρεται ή να μοιράζεται, τουλάχιστον στο υλικό επίπεδο.

Κατά δεύτερο λόγο, έχουμε την προσφορά γνώσης, με την έννοια της προσφοράς πολιτισμού και εκπαίδευσης. Αυτό το είδος προσφοράς πάντα θεωρούταν πολύ σημαντικό στις βουδδιστικές χώρες. Η γνώση δεν πρέπει να περιορίζεται σ' ένα άτομο αλλά πρέπει να μοιράζεται σε όλους. Όλοι θα έπρεπε να μπορούν να ωφεληθούν από αυτήν. Αυτό τονιζόταν ιδιαίτερα στη βουδδιστική Ινδία γιατί η βραχμανική κάστα, η κάστα των ινδουιστών ιερέων, πάντα προσπαθούσε να έχει μονοπώλιο στη γνώση και να κρατήσει τις άλλες σε μία κατάσταση άγνοιας και υποτέλειας. Ο βουδδισμός πάντα τόνιζε το γεγονός ότι η γνώση, ακόμα και η κοσμική γνώση και πολιτισμός, δε θα έπρεπε να είναι το μονοπώλιο καμιάς κάστας ή τάξης ανθρώπων, αλλά να παρέχεται ελεύθερα σε όλη την κοινότητα.

Άλλο ένα σημαντικό είδος προσφοράς που αναφέρεται στις βουδδιστικές γραφές είναι η προσφορά θάρρους. Αυτό μπορεί ν' ακούγεται σαν ένα περίεργο είδος "δώρου". Δεν μπορείς να προσφέρεις θάρρος στο πιάτο ή συσκευασμένο σ' ένα πακετάκι και περιτυλιγμένο με κορδελίτσα. Αλλά μπορείς να μοιραστείς την αυτοπεποίθησή σου με τους άλλους. Μπορείς να εμπνεύσεις στους άλλους ένα αίσθημα αφοβίας ή ασφάλειας απλά με την παρουσία σου και τη συμπεριφορά σου. Για το βουδδισμό αυτή η

ικανότητα να καθησυχάζει κανείς τους ανθρώπους με την παρουσία του έχει μεγάλη σημασία και αποτελεί μια σημαντικότατη προσφορά στη ζωή της κοινότητας.

Άλλη μία μορφή ντάνα πού αναφέρεται στις βουδδιστικές γραφές είναι η προσφορά ζωής και μέλους. Για χάρη των άλλων ή για χάρη του Ντάρμα, των Διδασκαλιών, πρέπει να είμαστε έτοιμοι να θυσιάσουμε τα ίδια μας τα μέλη, ακόμα και την ίδια μας την ζωή. Η ντάνα, η προσφορά ή γενναιοδωρία, μπορεί να φτάσει ως αυτό το σημείο.

Τελικά, ξεπερνώντας ακόμα και τη θυσία της ζωής υπάρχει αυτό που λέγεται στο βουδδισμό η προσφορά του δώρου του Ντάρμα: το δώρο της ίδιας της αλήθειας, το δώρο της γνώσης ή της κατανόησης του δρόμου προς τη Φώτιση, τη Χειραφέτηση ή τη Νιρβάνα. Το δώρο αυτού του είδους της γνώσης ξεπερνάει όλα τα άλλα δώρα.

Αυτά είναι μερικά από τα πράγματα που μπορεί να δώσει κανείς, γεγονός που μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε πόσο δυναμική και εκτενής μπορεί να γίνει η άσκηση της προσφοράς. Σύμφωνα με τη βουδδιστική διδασκαλία πρέπει να δίνουμε συνέχεια με οποιοδήποτε τρόπο και σε οποιοδήποτε επίπεδο μας είναι δυνατόν. Στη βουδδιστική Ανατολή η ντάνα ή προσφορά διαπερνάει και εμποτίζει κάθε πλευρά της κοινωνικής ή θρησκευτικής ζωής. Αν πηγαίνεις σ' ένα ναό, για παράδειγμα, δεν πηγαίνεις με άδεια χέρια: παίρνεις λουλούδια, κεριά, θυμίαμα και τα προσφέρεις. Με τον ίδιο τρόπο όταν επισκέπτεσαι ένα φίλο, ακόμα και αν η επίσκεψη δεν είναι προγραμματισμένη, πάντα φέρνεις ένα δώρο. Όταν έμενα στην Καλιμπόνγκ και συναναστρεφόμουν αρκετούς Θιβετιανούς, διαπίστωσα ότι αυτό ήταν εθιμοτυπικώς επιβεβλημένο. Ένας φίλος σου δε θα τολμούσε να διανοηθεί να εμφανιστεί στο κατώφλι σου δίχως ένα κουτί μπισκότα ή κάποιο άλλο δώρο κάτω από τη μασχάλη του. Έτσι, το πνεύμα της προσφοράς

διέπει κάθε άποψη της ζωής σε πολλές βουδδιστικές χώρες. Αναμφισβήτητα, αυτό καταντάει κατά κάποιο τρόπο να γίνεται απλά ένα έθιμο και συχνά δεν το κάνει κανείς με την καρδιά του. Ωστόσο, όταν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο δίνουμε συνέχεια, αυτό δεν μπορεί παρά να έχει κάποια επιρροή πάνω μας - ακόμα κι αν το κάνουμε γιατί έτσι πρέπει να γίνει. Το να δίνει κανείς και να μοιράζεται γίνεται μια συνήθεια, έτσι σκεφτόμαστε λιγάκι και τους άλλους αντί να σκεφτόμαστε συνέχεια τον εαυτό μας.

Μάιτρι ή αγάπη

Η σανσκριτική λέξη μάιτρι συνδέεται ετυμολογικά με τη λέξη μίτρα, που σημαίνει φίλος. Σύμφωνα με τα βουδδιστικά κείμενα μάιτρι είναι η αγάπη που νιώθει κανείς για κάποιον που είναι πολύ κοντινός και αγαπητός, πολύ οικείος, για ένα φίλο, αλλά επεκτείνεται με σκοπό να συμπεριλάβει τους πάντες. Οι αγγλικές λέξεις "φίλος" και "φιλία" αυτές τις μέρες δε σημαίνουν και πολλά πράγματα, και η φιλία θεωρείται ως ένα ήπιο συναίσθημα. Αλλά τα πράγματα είναι διαφορετικά στην Ανατολή όπου η μάιτρι ή φιλία θεωρείται ένα πολύ δυνατό και θετικό συναίσθημα και συνήθως ορίζεται ως έντονη επιθυμία για το καλό και την ευτυχία του άλλου ατόμου, όχι μόνο στο υλικό επίπεδο, αλλά και στο πνευματικό. Οι βουδδιστικές διδασκαλίες μάς ενθαρρύνουν συνέχεια να καλλιεργήσουμε τέτοια συναισθήματα για τους κοντινότερους φίλους μας και σταδιακά να συμπεριλάβουμε τους πάντες. Αυτή η διάθεση συνοψίζεται στη φράση "Sabbe satta sukhi hontu" (παλί) ή "Είθε όλα τα όντα να είναι ευτυχισμένα!" που εκφράζει επακριβώς την εγκάρδια επιθυμία όλων των βουδδιστών. Αλλά αν τρέφουμε αυτή την εγκάρδια επιθυμία -όχι απλά την ιδέα του συναισθήματος αλλά το καθεαυτό συναίσθημα- τότε διαθέτουμε μάιτρι.

Στο βουδδισμό η ανάπτυξη της μάιτρι δεν αφήνεται στην

τύχη. Μερικοί πιστεύουν ότι ή νιώθει κανείς αγάπη για τους άλλους ή δε νιώθει και το ότι αν δεν νοιώθει τότε τόσο το χειρότερο γιατί δεν μπορεί να κάνει τίποτα για να τ' αλλάξει. Στο βουδδισμό υπάρχουν συγκεκριμένες πρακτικές, συγκεκριμένες ασκήσεις, για την καλλιέργεια της μάιτρι ή της αγάπης - αυτό που ονομάζουμε μάιτρι-μπάβανα (παλί: μέττα μπάβανα). Αυτές οι πρακτικές όμως κάθε άλλο παρά εύκολες είναι. Δε θα είναι εύκολο ν' αναπτύξουμε την αγάπη, αλλά αν επιμείνουμε και επιτύχουμε τότε η εμπειρία θα μας επιβραβεύσει για τις προσπάθειές μας.

Καρούνα ή συμπόνια

Είναι φυσικό η συμπόνια να συνδέεται στενά με την αγάπη. Η αγάπη μεταμορφώνεται σε συμπόνια όταν βρεθεί αντιμέτωπη με τη δυστυχία ενός ατόμου που αγαπάμε. Αν αγαπάμε κάποιον και τον δούμε να υποφέρει, αυτόματα η αγάπη μας θα μεταμορφωθεί σ' ένα έντονο συναίσθημα συμπόνιας. Σύμφωνα με το βουδδισμό η καρούνα ή συμπόνια είναι το πιο πνευματικό απ' όλα τα συναισθήματα, και είναι επίσης το κατ' εξοχήν συναίσθημα που χαρακτηρίζει τους Βούδδες και τους Μποντισάττβες. Ωστόσο, ορισμένοι Μποντισάττβες ενσαρκώνουν τη συμπόνια περισσότερο από τους άλλους: για παράδειγμα ο Αβαλοκιτεσβάρα, "ο Προσβλέπων Κύριος (που κοιτάει με συμπόνια)", είναι ανάμεσα στους Μποντισάττβες η βασική "ενσάρκωση" ή το αρχέτυπο της συμπόνιας. Υπάρχουν διάφορες απεικονίσεις του Αβαλοκιτεσβάρα. Μία από τις πιο ενδιαφέρουσες είναι αυτή που έχει έντεκα κεφάλια και χίλια χέρια, που αν και μπορεί να μας φανεί περίεργη, είναι ιδιαίτερα εκφραστική. Τα έντεκα κεφάλια συμβολίζουν το γεγονός ότι η συμπόνια ατενίζει προς τα έντεκα σημεία του ορίζοντα -δηλαδή σε όλες τις δυνατές κατευθύνσεις- ενώ τα χίλια χέρια συμβολίζουν την ατέρμονη συμπονετική δραστηριότητα.

Υπάρχει μια ενδιαφέρουσα ιστορία σχετικά με τη γέννηση της

συγκεκριμένης εικόνας, μία ιστορία που δεν ανήκει απλά στη "μυθολογία", αλλά βασίζεται πάνω στα γεγονότα της πνευματικής ψυχολογίας. Μια φορά κι ένα καιρό, λέγεται ότι ο Αβαλοκιτεσβάρα συλλογιζόταν τα βάσανα των έμβιων όντων. Καθώς κοίταξε έξω στον κόσμο, είδε τους ανθρώπους να υποφέρουν με τόσους πολλούς τρόπους: μερικοί πέθαιναν πρόωρα λόγω φωτιάς, ναυαγίου, ή εκτέλεσης, άλλοι υπέφεραν τις οδύνες του πένθους, της απώλειας, της αρρώστιας, της πείνας και της δίψας. Τότε, μέσα στην καρδιά του γεννήθηκε ένα τόσο αφόρητο και φοβερό αίσθημα συμπόνιας, που έκανε το κεφάλι του να σπάσει σε έντεκα κομμάτια. Αυτά έγιναν τα έντεκα κεφάλια που θα κοιτούσαν στα έντεκα σημεία του ορίζοντα και χίλια χέρια εμφανίστηκαν για να βοηθήσουν όλους αυτούς που υπέφεραν. Έτσι, αυτή η πολύ όμορφη ιδέα του Αβαλοκιτεσβάρα με τα έντεκα κεφάλια και τα χίλια χέρια, αποτελεί μία απόπειρα έκφρασης της ουσίας της συμπόνιας, δείχνοντας πώς αισθάνεται μία συμπονετική καρδιά για τα βάσανα και τη δυστυχία του κόσμου.

Άλλη μία εικόνα Μποντισάττβα που ενσαρκώνει τη συμπόνια, αυτή τη φορά με θηλυκή μορφή, είναι η Τάρα, της οποίας το όνομα σημαίνει "λυτρωτής" ή "αστέρι". Υπάρχει μια πολύ όμορφη ιστορία που περιγράφει πώς γεννήθηκε η Τάρα μέσα από τα δάκρυα του Αβαλοκιτεσβάρα καθώς αυτός θρηνούσε για τα βάσανα και τις κακουχίες του κόσμου.

Μπορεί να δούμε αυτούς τους μύθους σαν απλές ιστοριούλες και οι πιο διανοούμενοι μπορεί ακόμα να γελάσουν μ' αυτές. Αλλά δεν είναι απλές ιστορίες - δεν είναι καν ερμηνευτικές ιστορίες. Διέπονται από μία βαθιά, αληθινή, συμβολική, ακόμα και αρχετυπική σημασία, και αντιπροσωπεύουν την ενσάρκωση της φύσης της συμπόνιας σε μία συγκεκριμένη μορφή.

Στη βουδδιστική Σχολή της Μαχαγιάνας, δηλαδή στις διδασκαλίες της "Μεγάλης Οδού", η συμπόνια θεωρείται το πιο

σημαντικό συναίσθημα. Όντως, σε μία από τις Σούτρες τις Μαχαγιάνας, ο Βούδδας παρουσιάζεται να υποστηρίζει ότι ο Μποντισάττβας -αυτός δηλαδή που φιλοδοξεί να γίνει Βούδδας- δε χρειάζεται να διδαχτεί πολλά πράγματα. Αν διδαχτεί μόνο τη συμπόνια και την ενσωματώσει αυτό θα είναι υπεραρκετό. Δε χρειάζεται να γνωρίζει για την αλληλοεξαρτώμενη καταγωγή, τη Μαντυαμίκα, τη Γιογκατσάρα ή το Αμπιντάρμα - ούτε καν για το Οκταπλό Μονοπάτι. Αν ο μποντισάττβας είναι εξοικειωμένος μόνο με τη συμπόνια, αν η καρδιά του είναι γεμάτη μόνο από συμπόνια, τότε αυτό αρκεί. Σε άλλα κείμενα ο Βούδδας λέει ότι αν κανείς έχει μόνο συμπόνια για τα βάσανα των άλλων έμβιων όντων τότε, με τον καιρό, όλες οι άλλες οι πνευματικές αρετές, όλα τα υπόλοιπα πνευματικά επιτεύγματα, ακόμα και η ίδια η Φώτιση, θ' ακολουθήσουν.

Μια πολύ συγκινητική ιστορία από την Ιαπωνία δείχνει τη σημασία της συμπόνιας. Κάποτε ζούσε ένας πολύ σπάταλος νεαρός. Αφού ξόδεψε μέχρι και την τελευταία του δεκάρα γλεντοκοπώντας, έφτασε στο σημείο να μην έχει μείνει τίποτα που να μην τον αηδιάζει, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του. Τότε, αποφάσισε ότι δεν του έμενε τίποτε άλλο να κάνει παρά να πάει σ' ένα Ζεν μοναστήρι και να γίνει μοναχός. Αυτή ήταν η τελευταία του ελπίδα. Δεν ήθελε στ' αλήθεια να γίνει μοναχός, απλά δεν του είχε απομείνει τίποτε άλλο. Έτσι πήγε στο μοναστήρι και υποθέτω πως έμεινε γονατιστός για τρεις μέρες έξω στο χιόνι, όπως έχει το εθιμοτυπικό για τους επίδοξους μοναχούς. Τελικά ο ηγούμενος, ένας γεροπαράξενος, συμφώνησε να τον δει. Άκουσε προσεχτικά ό,τι είχε να του πει ο νεαρός, δίχως ο ίδιος να λέει πολλά, και αφού τελείωσε, του έθεσε το εξής ερώτημα: "Χμ, λοιπόν… είσαι καλός σε κάτι, οτιδήποτε;". Ο νεαρός συλλογίστηκε για λίγο και του αποκρίθηκε, "Ναι, κάτι ξέρω από σκάκι". Τότε ο ηγούμενος φώναξε τον ακόλουθό του και του ζήτησε να καλέσει ένα συγκεκριμένο μοναχό.

Ο μοναχός έφτασε. Ήταν γέρος και είχε περάσει πολλά χρόνια στο μοναστήρι. Μετά ο ηγούμενος είπε στον ακόλουθό του, "Φέρε μου το σπαθί μου". Ο ακόλουθος έφερε το σπαθί και το απόθεσε δίπλα στον ηγούμενο. Τότε ο ηγούμενος απευθύνθηκε στο γέρο μοναχό και στο νεαρό, "Τώρα θα παίξετε μια παρτίδα σκάκι. Όποιος χάσει θα του κόψω το κεφάλι μ' αυτό το σπαθί!". Τον κοίταξαν καλά και κατάλαβαν ότι το εννοούσε. Έτσι ο νεαρός έκανε την πρώτη κίνηση. Ο γέρος, που δεν ήταν και κακός παίχτης, έκανε τη δική του. Ο νεαρός έκανε την επόμενη κίνηση. Ο γέρος ανταπέδωσε. Μετά από λίγο ο νεαρός άρχισε να λούζεται στον ιδρώτα. Έτσι αποφάσισε να συγκεντρωθεί όσο μπορούσε, τα έδωσε όλα στο παιχνίδι και κατάφερε να αντεπιτεθεί επιτυχώς στις απειλητικές κινήσεις του μοναχού. Τότε ανάσανε με ανακούφιση, "Α, το παιχνίδι δεν πάει και πολύ άσχημα!". Αλλά ακριβώς εκείνη τη στιγμή, όταν ήταν σίγουρος ότι θα νικήσει, σήκωσε το κεφάλι του και πρόσεξε το πρόσωπο του γέρου μοναχού. Όπως είπα, ήταν γέρος και είχε περάσει πολλά χρόνια στο μοναστήρι - ίσως είκοσι, ίσως τριάντα ή ακόμη και σαράντα. Είχε υποφέρει πολύ στη ζωή του και είχε ζήσει με μεγάλη αυταπάρνηση και λιτότητα. Είχε ασκηθεί πολύ στο διαλογισμό. Το πρόσωπο του ήταν αδύνατο, φαγωμένο και ασκητικό.

Ο νεαρός ξαφνικά σκέφτηκε, "Υπήρξα τέτοιος χαραμοφάης! Δεν βοήθησα κανέναν στη ζωή μου. Και αυτός ο μοναχός που έζησε μια τόσο άγια ζωή τώρα θα πρέπει να πεθάνει". Έτσι τον συνεπήρε ένα κύμα συμπόνιας. Ένιωσε φοβερή λύπη για το γέρο μοναχό, που καθόταν εκεί αδιαμαρτύρητα και συνέχιζε να παίζει, σύμφωνα με τις διαταγές του ηγουμένου, και όπου να 'ναι θα έχανε και θα έπρεπε να πεθάνει. Μια φοβερή συμπόνια πλημμύρισε την καρδιά του και σκέφτηκε, "Δεν μπορώ να το επιτρέψω αυτό". Έτσι έκανε επίτηδες μια λάθος κίνηση. Ο μοναχός έκανε τη δική του. Μετά, ο νεαρός έκανε επίτηδες άλλη μία λάθος κίνηση και ήταν εμφανές ότι έχανε και ότι θα

του ήταν αδύνατο να ξαναπάρει τα ηνία του παιχνιδιού. Τότε, ξαφνικά, ο ηγούμενος χάλασε την σκακιέρα και είπε: "Κανείς δεν κέρδισε και κανείς δεν έχασε". Μετά απευθύνθηκε στο νεαρό λέγοντάς του: "Έμαθες δύο πράγματα σήμερα: την αυτοσυγκέντρωση και τη συμπόνια. Και αφού έμαθες τη συμπόνια - αυτό μου αρκεί!".

Όπως και οι Σούτρες της Μαχαγιάνας, το δίδαγμα της ιστορίας είναι ότι η συμπόνια είναι απαραίτητη. Ενώ ο νεαρός είχε ζήσει μια τόσο άσωτη και αμαρτωλή ζωή μπορούσε ακόμα να νιώθει συμπόνια. Αυτό σήμαινε ότι υπήρχε ακόμα ελπίδα γι' αυτόν. Ήταν πρόθυμος να θυσιάσει τη δικιά του ζωή για χάρη του μοναχού, πράγμα που σημαίνει ότι κρυβόταν μια πολύ μεγάλη συμπόνια στο βάθος της καρδιάς αυτού του κατά τα φαινόμενα ανάξιου νεαρού. Ο ηγούμενος κατάφερε να διακρίνει αυτήν τη δυνατότητα και σκέφτηκε: "Εδώ έχουμε έναν εκκολαπτόμενο Μποντισάττβα", και έπραξε αναλόγως.

Μουντίτα ή Ενσυναισθητική Χαρά

Μουντίτα ή Ενσυναισθητική Χαρά, είναι η ευτυχία που νιώθουμε για την ευτυχία των άλλων. Αν δούμε κάποιον άλλο να είναι ευτυχισμένος πρέπει και εμείς να νιώθουμε ευτυχισμένοι, αλλά δυστυχώς τα πράγματα δε συμβαίνουν πάντα έτσι. Ένας κυνικός κάποτε είπε ότι νοιώθουμε μία κρυφή ικανοποίηση για τις ατυχίες των φίλων μας. Δυστυχώς, αυτό είναι συχνά αληθές. Την επόμενη φορά που κάποιος σας λέει για κάτι στραβό που του έτυχε, προσέξτε την αντίδρασή σας. Θα προσέξετε, αν και μόνο για μία στιγμή, ένα ανασκίρτημα ικανοποίησης - μετά από αυτό βέβαια η επιβαλλόμενη αντίδραση θα συγκαλύψει την αρχική, την αληθινή αντίδραση. Αυτή η κρυφή χαρά για τις ατυχίες των άλλων μπορεί να εξαλειφθεί με τη βοήθεια της επίγνωσης καθώς και με μία συνειδητή προσπάθεια να μοιραστεί κανείς την ευτυχία των άλλων.

Μπορούμε να πούμε ότι χαρά είναι ένα κατ' εξοχήν βουδδιστικό συναίσθημα. Αν δεν είσαι χαρούμενος και ευτυχισμένος, τουλάχιστον ορισμένες φορές, τότε δεν μπορείς να αυτοαποκαλείσαι βουδδιστής. Στην Ανατολή -αν και μπορεί αυτό να σας φανεί περίεργο- η θρησκεία δεν έχει τίποτα να κάνει με τη ζοφερότητα. Στην Αγγλία, τουλάχιστον στο παρελθόν, υπήρχε μια τάση να ταυτίζει κανείς τη θρησκεία με τη ζοφερότητα. Ο κόσμος νόμιζε ότι όσο πιο σοβαρός, πιο βαρύς και κατηφής φαινόσουν τόσο πιο θρήσκος ήσουνα. Αν ήσουν γεμάτος χαρά και ζωή, ειδικά τις Κυριακές, ήταν ξεκάθαρο ότι ήσουν άθεος, ασεβής και βέβηλος. Αυτό μπορεί να ακούγεται σαν υπερβολή, αλλά μου είπαν ότι τον παλιό καιρό στη Σκωτία υπήρχε ένας νόμος σύμφωνα με τον οποίο θα μπορούσαν να σου κάνουν μήνυση αν γελούσες την Κυριακή!

Δυστυχώς, ακόμα και ο βουδδισμός έχει επηρεαστεί από τέτοιες τάσεις στη Βρετανία, ιδίως στο παρελθόν. Θυμάμαι την πρώτη φορά που παρευρέθηκα σ' έναν εορτασμό του Βέσακ, στο Λονδίνο, είχα σοκαριστεί. Ο κόσμος φαινόταν σαν να είχε έρθει σε κηδεία - πιθανότατα των γονιών του! Όταν κατά τη διάρκεια της ομιλίας μου έκανα κάποια αστεία μερικά άτομα από το κοινό φάνηκαν να ξαφνιάζονται. Μερικοί αποπειράθηκαν να χαμογελάσουν, ακόμα και να γελάσουν, αλλά ήταν ξεκάθαρο ότι δεν ήταν συνηθισμένοι σ' αυτού του είδους τη συμπεριφορά. Κατά τη διάρκεια της ομιλίας μου έφτασα στο σημείο να πω, "αυτό είναι πολύ περίεργο! Γιόρτασα το Βέσακ σε όλο το βουδδιστικό κόσμο, από την Κεϋλάνη, τη Σιγκαπούρη, την Καλιμπόνγκ μέχρι τη Βομβάη, με Θιβετιανούς, Σικιμαίους, Σριλανκανούς, Μπουρμέζους, Κινέζους, Γιαπωνέζους και Ταϋλανδούς και πάντα ήταν χαρούμενοι αυτή τη μέρα. Αλλά εδώ φαίνονται όλοι τόσο θλιμμένοι λες και δε χαίρονται που ο Βούδδας έφτασε στη Φώτιση!" Αυτό συνέβη το 1965, και τα πράγματα σίγουρα άλλαξαν προς το καλύτερο από τότε. Τουλάχιστον οι βουδδιστές δε συνεχίζουν να εορτάζουν το

Βέσακ σαν να ήτανε ημέρα μαρτυρίας αλλά σαν ευκαιρία για αγαλλίαση. Πράγματι, το βρετανικό βουδδιστικό κίνημα στο σύνολό του παρουσιάζει σήμερα μια πολύ πιο εύχαρη και ζωηρή εικόνα.

Ουπέκσα ή αταραξία

Ουπέκσα σημαίνει ηρεμία ή ακόμα πιο απλά, ησυχία. Συνήθως εκλαμβάνουμε την ησυχία ως κάτι το αρνητικό, ως την απουσία θορύβου ή ενοχλήσεων, όπως στη φράση, "αφήστε με στην ησυχία μου". Τουναντίον, η ησυχία είναι κάτι το πολύ θετικό. Όντως, δεν είναι λιγότερο θετική από την αγάπη, τη συμπόνια ή τη χαρά - μάλλον θετικότερη σύμφωνα με τη βουδδιστική παράδοση. Ουπέκσα δε σημαίνει απλά η απουσία κάτι άλλου, αλλά μία ξεχωριστή διάθεση και κατάσταση. Είναι μια θετική, ζωηρή κατάσταση που βρίσκεται πιο κοντά στην ευδαιμονία απ' ό,τι νομίζουμε. Ησυχία μ' αυτή την έννοια αποτελεί επίσης μία σημαντική πλευρά του Τέλειου Συναισθήματος.

Σράντα ή πίστη και αφοσίωση

Η σράντα συνήθως μεταφράζεται ως πίστη αλλά δεν είναι πίστη με την έννοια της θρησκευτικής πίστης. Είναι περισσότερο η συναισθηματική πλευρά της γενικής μας αντίδρασης προς την αλήθεια, ιδίως της αλήθειας όπως αυτή αναπαρίσταται διαμέσου ορισμένων συμβόλων. Στο βουδδισμό η πίστη και η αφοσίωση κατευθύνονται κυρίως προς τα Τρία Πολύτιμα Πετράδια, ή τα Τρία Σημαντικότερα Πράγματα: το Βούδδα, το φωτισμένο δάσκαλο· το Ντάρμα ή τη διδασκαλία που μας δείχνει το δρόμο προς τη Φώτιση· και τη Σάνγκα, την κοινότητα των οπαδών που βρίσκονται στο δρόμο προς τη Φώτιση. Τα Πολύτιμα Πετράδια έχουν τα ανάλογα σύμβολα. Ο Βούδδας συμβολίζεται με την εικόνα του Βούδδα, το Ντάρμα με τη διδασκαλία των γραφών και η Σάνγκα με τα μέλη της

μοναστικής κοινότητας. Σε όλες τις βουδδιστικές χώρες της Ανατολής αποδίδεται βαθύς σεβασμός σ' αυτά τα τρία σύμβολα - την εικόνα, τις γραφές και τους μοναχούς- όχι γι' αυτό που αντιπροσωπεύουν, αλλά γι' αυτό που συμβολίζουν.

Η Επτάπτυχη Πούτζα

Είδαμε ότι στο βουδδισμό υπάρχουν συγκεκριμένες ασκήσεις για την καλλιέργεια τής μάιτρι ή αγάπης. Όπως και σε άλλες θρησκείες έτσι και στο βουδδισμό υπάρχουν επίσης συγκεκριμένες πρακτικές για την καλλιέργεια πίστης και αφοσίωσης. Μία από αυτές λέγεται Επτάπτυχη Πούτζα. Είναι προφανές το ότι αποτελείται από επτά διαφορετικά μέρη. Το καθένα αντιπροσωπεύει μία σειρά λατρευτικών διαθέσεων και συνοδεύεται, όπου είναι απαραίτητο, από τις ανάλογες τελετουργικές πράξεις.

Το πρώτο στάδιο της Επτάπτυχης Πούτζας είναι η πούτζα ή λατρεία και αποτελείται από την τελετουργική προσφορά. Στην απλούστερη μορφή της πούτζας η προσφορά αποτελείται απλά από λουλούδια, φως -με τη μορφή κεριών ή καντηλιών- και από αναμμένο θυμίαμα. Επίσης υπάρχουν οι λεγόμενες επτά συνηθισμένες προσφορές: πόσιμο νερό, νερό για το πλύσιμο των ποδιών, λουλούδια, θυμίαμα, φως, άρωμα, φαγητό και μερικές φορές μία όγδοη προσφορά που είναι η μουσική. Παρεμπιπτόντως, αυτές είναι οι αρχαίες ινδικές προσφορές προς τον επίτιμο προσκεκλημένο.

Ακόμα και σήμερα στην Ινδία, αν κανείς επισκεφτεί κάποιον ως επίτιμος προσκεκλημένος, θα του προσφερθεί πρώτα απ' όλα ένα ποτήρι νερό επειδή στην Ινδία κάνει πολύ ζέστη και πιθανότατα θα διψάει. Μετά θα του δώσουν νερό για να πλύνει τα πόδια του και πολλές φορές οι οικοδεσπότες θα του πλύνουν τα πόδια, ιδίως αν είναι μοναχός, γιατί οι δρόμοι στην Ινδία είναι γεμάτοι σκόνη και επομένως τα πόδια του θα είναι

σκονισμένα. Μετά θα του δοθεί μια γιρλάντα από λουλούδια και οι οικοδεσπότες θα ανάψουν θυμίαμα για να δημιουργήσουν μίαν ευχάριστη ατμόσφαιρα και για να κρατήσουν μακριά μύγες και κουνούπια. Αν έχει βραδιάσει θα ανάψουν ένα καντήλι. Μπορεί να του προσφέρουν επίσης άρωμα για το σώμα και, φυσικά, φαγητό. Μετά το φαγητό μερικές φορές θα ακολουθήσει μουσική.

Έτσι υποδέχονται τον επίτιμο προσκεκλημένο στην Ινδία και αυτές οι επτά ή οκτώ προσφορές προς αυτόν έγιναν οι επτά ή οκτώ θρησκευτικές προσφορές. Αυτές οι προσφορές δίδονται στο Βούδδα γιατί έρχεται στον κόσμο μας ως καλεσμένος από ένα ανώτερο επίπεδο ύπαρξης. Συμβολίζει την παρέμβαση τού Υπερβατικού στη συνήθη καθημερινότητά μας και γι' αυτό το λόγο του φερόμαστε σαν σε επίτιμο προσκεκλημένο. Μερικές φορές οι επτά ή οκτώ προσφορές δίδονται σε είδος: δηλαδή νερό, λουλούδια, θυμίαμα, φως, άρωμα και φαγητό τοποθετημένα στα "πόδια" του ιερού αλλά συνήθως, ιδιαίτερα για τους Θιβετιανούς, προσφέρονται μόνον επτά δοχεία με νερό.

Το δεύτερο στάδιο της Επτάπτυχης Πούτζας είναι η βαντάνα, που σημαίνει προσκύνημα ή χαιρετισμό. Σ' αυτό το στάδιο αποδίδεται φόρος τιμής με το σώμα. Μερικοί είναι της άποψης ότι αρκεί κανείς να αισθάνεται σεβασμό και λατρεία για το Βούδδα. Αυτό είναι αληθές, αλλά αν αισθάνεσαι κάτι τόσο έντονα, τότε θα θέλεις να εκφράσεις αυτά τα συναισθήματα. Αν αγαπάς κάποιον δεν θα σ' άρεσε να κρατήσεις αυτό το συναίσθημα μέσα σου. Το εκφράζεις προς τα έξω γιατί είσαι ένα σύνολο διαφορετικών στοιχείων - όχι μόνο νους αλλά επίσης λόγος και σώμα. Έτσι, αν λατρεύεις πραγματικά το Βούδδα δε θα θέλεις να το κρατήσεις μέσα σου: θα το εκφράσεις αυθόρμητα με το σώμα σου.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μορφές βαντάνας ή προσκυνήματος, από το να σμίγεις τα χέρια σου σε στάση

προσευχής, όπως όταν ψέλνεις την Επτάπτυχη Πούτζα, μέχρι να κάνεις ένα πλήρη προστερνισμό στο πάτωμα, πράγμα το οποίο γίνεται σε ορισμένα τελετουργικά. Αλλά άσχετα με το αν σμίγεις τα χέρια σου ή μόνο τα ακροδάχτυλα σου κι αν ακόμα πέφτεις πρηνής στο πάτωμα, όλες αυτές οι μορφές προσκυνήματος εκπροσωπούν μία διάθεση ταπεινότητας και δεκτικότητας. Εκφράζουν την προσήνειά μας προς την πνευματική έμπνευση που πηγάζει από το Βούδδα.

Το τρίτο στάδιο της Επτάπτυχης Πούτζας είναι το Πηγαίνω για Προστασία στο Βούδδα, το Ντάρμα και τη Σάνγκα. Αυτό αντιπροσωπεύει τη δέσμευσή μας στον Βούδδα ως το πνευματικό μας ιδανικό, στο Ντάρμα ως τον τρόπο υλοποίησης αυτού του ιδανικού και στη Σάνγκα ως την κοινότητα των ατόμων με τα οποία θα συμπορευτούμε προς αυτό το ιδανικό. Το να πηγαίνουμε για προστασία, αποτελεί ένα σημείο καμπή στην πνευματική μας ζωή. Αντιπροσωπεύει έναν ριζικό επαναπροσανατολισμό τής ζωής μας προς την κατεύθυνση αυτού του ιδανικού. Σε τελετουργικό επίπεδο, όταν κανείς παίρνει προστασία, πρέπει να επαναλάβει τους συγκεκριμένους στίχους της προστασίας καθώς και κάποιες συγκεκριμένες σίλας ή ηθικές αρχές ενώπιον ενός μοναχού ή πρεσβύτερου λαϊκού βουδδιστή.

Το Πηγαίνω για Προστασία μέρος της Επτάπτυχης Πούτζας ακολουθείται από την Εξομολόγηση Λαθών. Η εξομολόγηση είναι φοβερά σημαντική σ' όλα τα είδη του βουδδισμού, αν και η σημασία της είναι περισσότερο ψυχολογική παρά θεολογική. Πολλοί υποφέρουν από απωθημένα αισθήματα ενοχής, που συχνά οδηγούν σε έλλειψη αυτοσεβασμού. Αυτά τα άτομα είναι δύσκολο να αναπτύξουν μάιτρι ή αγάπη, τουλάχιστον σε επαρκή βαθμό. Οι βουδδιστές μοναχοί, αν νιώθουν κάποιο βάρος, εξομολογούνται μεταξύ τους, στους δασκάλους τους ή στο Βούδδα. Υπάρχει επίσης το έθιμο να απαγγέλλει κανείς σούτρες και να καίει θυμίαμα μπροστά στην εικόνα του Βούδδα

μέχρι να ελευθερωθεί από τα αισθήματα ενοχής. Αν και αυτό είναι πολύ χρήσιμο σε ψυχολογικό επίπεδο, δεν μπορεί να μας απαλλάξει από τις συνέπειες που μπορεί να έχει το λάθος που διεπράξαμε. Έτσι θα υποστούμε τις συνέπειες των πράξεών μας αλλά, υποκειμενικά, θα ελευθερωθούμε από τα αισθήματα τύψεων ή ενοχής. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία γιατί αυτού του είδους τα αισθήματα μπορούν να δηλητηριάσουν ή να υποβιβάσουν κάθε πλευρά της πνευματικής μας ζωής.

Το πέμπτο στάδιο της Επτάπτυχης Πούτζας είναι η Αγαλλίαση στην Αρετή. Αυτό το μέρος συμπληρώνει το προηγούμενο. Αν σκεφτούμε όλα μας τα λάθη και μηρυκάσουμε επί μακρόν τους πολυάριθμους υποτροπιασμούς μας, μπορεί ν' αρχίσουμε ν' αποκαρδιωνόμαστε. Έτσι μετά την εξομολόγηση των λαθών πρέπει ν' αναπτερώνουμε το ηθικό μας ενθυμούμενοι τις αρετές των άλλων, ιδίως αυτές του Βούδδα και των Μποντισάττβας, τον παραδειγματικό τους βίο και τα επιτεύγματά τους. Μπορούμε να σκεφτούμε π.χ. το εμπνευσμένο παράδειγμα ανθρώπων όπως του Μιλαρέπα, του Χαν Σαν, του Χούι Νενγκ ή του Χακουίν. Ακόμα μπορούμε να σκεφτούμε όλους τους κοσμικούς ήρωες και ηρωίδες που έζησαν για το καλό των άλλων, η ζωή των οποίων υπήρξε πηγή έμπνευσης και για μας: μεγάλοι ανθρωπιστές και κοινωνικοί αναμορφωτές σαν τη Φλόρενς Ναϊτινγκέιλ και την Ελίζαμπεθ Φράιαρ για παράδειγμα. Μπορούμε ακόμα να σκεφτούμε και τις αρετές κοινών ανθρώπων, όπως των φίλων μας, σκεφτόμενοι πόσο ανιδιοτελώς συμπεριφέρονται ορισμένες φορές και πόσο καλοί μπορεί να είναι. Αν μάθουμε να εστιαζόμαστε στη θετική πλευρά των άλλων τότε θα μπορέσουμε να τους εκτιμήσουμε -και να συν-χαρούμε- για τις αρετές τους, από το Βούδδα και τους Μποντισάττβες μέχρι τους κοινούς θνητούς που τυχαίνει να είναι φίλοι ή γείτονές μας. Κάτι τέτοιο όχι μόνο θα μας χαροποιήσει αλλά θα μας κάνει να νιώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι μας στον κόσμο, ότι υπάρχουν άνθρωποι που έχουν

καταφέρει να διαβούν επιτυχώς το πνευματικό μονοπάτι και άνθρωποι που συνεχίζουν να το διαβαίνουν με την ίδια επιτυχία, πράγμα που θα μας υποστηρίξει στη ζωή μας και στην πνευματική μας προσπάθεια.

Το έκτο στάδιο, Παράκληση και Ικεσία, βασίζεται σ' ένα θρυλικό επεισόδιο από τη ζωή του Βούδδα. Σύμφωνα με το θρύλο, μετά τη Φώτιση του Βούδδα μία συγκεκριμένη θεότητα, ο Μπράχμα Σαραμπάτι, εμφανίστηκε ενώπιόν του και του ζήτησε ν' αποκαλύψει την αλήθεια που ανακάλυψε, για το καλό όλων των έμβιων όντων. Ωστόσο δεν πρέπει να παρεξηγήσουμε την πραγματική σημασία αυτής της ιστορίας. Ο Βούδδας δεν έχει ανάγκη κάποιον να του θυμίσει τι πρέπει να κάνει. Δεν χρειαζόταν τον Μπράχμα Σαραμπάτι να τον συμβουλεύσει ότι έπρεπε να διδάξει. Η πραγματική σημασία αυτού του επεισοδίου είναι ότι ο μαθητής πρέπει να ποθεί διακαώς τις διδασκαλίες και ότι πρέπει να παρακαλέσει το Βούδδα να του τις προσφέρει. "Όταν ο μαθητής είναι έτοιμος, ο δάσκαλος θα εμφανιστεί". Έτσι, αυτό το μέρος της πούτζας αντιπροσωπεύει την ετοιμότητα και την προθυμία να δεχτεί κανείς τις διδασκαλίες.

Το έβδομο και τελευταίο στάδιο της Επτάπτυχης Πούτζας λέγεται Μεταβίβαση Αρετής και Αυταπάρνηση. Σ' αυτό το στάδιο ευχόμαστε ότι οτιδήποτε καλό και ωφέλιμο αποκομίσαμε από το τελετουργικό της Πούτζας, ή από οποιαδήποτε άλλη θρησκευτική πράξη -είτε αυτό σημαίνει ν' ακολουθούμε τις αρχές, να πηγαίνουμε για Προστασία, να μελετάμε βουδδιστική φιλοσοφία, ή να ασκούμαστε στο διαλογισμό- να μπορούμε να το μοιραστούμε εξίσου μ' όλα τα υπόλοιπα έμβια όντα. Με άλλα λόγια δε μας απασχολεί μόνο η δική μας σωτηρία. Δεν εποφθαλμιούμε τη Νιρβάνα μόνο για το δικό μας καλό. Θα θέλαμε να φέρουμε όχι μόνο ολόκληρη την ανθρωπότητα μαζί, αλλά όλα τα έμβια όντα, και να τα βοηθήσουμε όπως βοηθάμε τον εαυτό μας - να συνεισφέρουμε στη δική τους εξέλιξη για την επίτευξη της Νιρβάνας. Δεν υπάρχουν περιθώρια για θρησκευτικό ατομισμό στην πνευματική ζωή. Όταν ασκούμαστε σε οποιαδήποτε θρησκευτική πρακτική πρέπει να νιώθουμε ότι όλα τα άλλα έμβια όντα ασκούνται μαζί μας.

Στη Μαχαγιάνα υπάρχει μία μέθοδος να καλλιεργήσει κανείς αυτή τη διάθεση. Όταν ασκούμαστε σε οποιαδήποτε θρησκευτική πρακτική οραματιζόμαστε ότι όλος ο κόσμος κάνει το ίδιο πράγμα και ωφελείται εξίσου. Όταν ψέλνουμε ύμνους επαίνου στο Βούδδα φανταζόμαστε τον υπόλοιπο κόσμο να κάνει το ίδιο πράγμα. Όταν απαγγέλλουμε ένα μάντρα, φανταζόμαστε τον υπόλοιπο κόσμο να το απαγγέλλει ταυτόχρονα. Μ' αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται ένα αίσθημα τού να μοιράζεται κανείς με τους άλλους οτιδήποτε καλό βγαίνει από την πνευματική του άσκηση. Και αυτό το αίσθημα μάς προετοιμάζει για το λεγόμενο "Όρκο του Μποντισάττβα": τον όρκο ότι κανείς θα φτάσει στη Φώτιση όχι μόνο για το δικό του καλό, αλλά για το καλό όλων των έμβιων όντων, ότι θα τα πάρει από το χέρι έτσι ώστε όλα να φτάσουν στη Νιρβάνα, να φτάσουν όλα στην Ανώτατη Φώτιση.

Αυτή είναι η Επτάπτυχη Πούτζα: μια όμορφη ακολουθία από λατρευτικές διαθέσεις που εκφράζουμε με τα κατάλληλα λόγια και τις κατάλληλες πράξεις.

Τα περισσότερα από τα θετικά συναισθήματα στα οποία αναφέρθηκα είναι αυτά που λέμε κοινωνικά συναισθήματα. Είναι συναισθήματα που έχουν να κάνουν με άλλους ανθρώπους και κάνουν την εμφάνιση τους κατά τη διάρκεια των διαφόρων σχέσεών μας με τους άλλους. Δεν μπορούμε να αισθανθούμε αυτά τα συναισθήματα μόνοι μας. Γεννιούνται διαμέσου της συσχέτισής μας με τους άλλους. Γεννιούνται μέσα σε μία ομάδα ατόμων. Μπορούμε πιο εύκολα να καλλιεργήσουμε τα θετικά συναισθήματα -αγάπη, συμπόνια, χαρά, κ.τ.λ.- μέσα σε μία ομάδα όπου οι άνθρωποι τείνουν να έχουν χαρούμενη και φιλική διάθεση. Αν μείνουμε μόνοι στο σπίτι μας και προσπαθήσουμε να εκδηλώσουμε συναισθήματα αγάπης, συμπόνιας και χαράς τότε θα το βρούμε μάλλον δύσκολο. Γι' αυτό το λόγο διαθέτουμε την πνευματική κοινότητα, τη Σάνγκα, το Τάγμα, καθώς μας διευκολύνει

αφάνταστα στη μετουσίωση της πνευματικής μας φύσης. Και αν δεν καταφέρουμε να μετουσιώσουμε την πνευματική μας φύση τότε δεν υπάρχει για μας πνευματική ζωή. Γι' αυτό είναι τόσο σημαντικό μέσα στην ομάδα, στην κοινότητα, στη Σάνγκα, να καλλιεργούμε πάντα το σωστό πνεύμα. Μπορούμε να πούμε ότι μία πνευματική κοινότητα δεν μπορεί να ονομάζεται έτσι αν τα άτομα που την απαρτίζουν δεν καταφέρνουν να καλλιεργούν με ευκολία τα θετικά συναισθήματα της αγάπης, της γενναιοδωρίας, της ειρήνης, της πίστης και της αφοσίωσης. Και αυτό ακριβώς εξυπηρετεί η πνευματική κοινότητα, την καλλιέργεια δηλαδή τέτοιων συναισθημάτων με απώτερο σκοπό τη μετουσίωση της συναισθηματικής μας φύσης. Αν η πνευματική κοινότητα δεν λειτουργεί μ' ένα τέτοιο τρόπο, τότε είναι καλύτερο να μην υπάρχει καθόλου.

Κεφάλαιο 3

Είδαμε ότι η Τέλεια Θέαση -η οποία αποτελεί την εισαγωγή στο Οκταπλό Μονοπάτι- δε σημαίνει απλά μία διανοητική κατανόηση του βουδδισμού, όσο ξεκάθαρη ή εμβριθής κι αν είναι, αλλά κάτι πάνω και πέρα από αυτή. Είναι μία διορατική σύλληψη της πραγματικής φύσης της ύπαρξης που κατατάσσεται στην πνευματική εμπειρία. Η καθαυτή εμπειρία μπορεί να είναι στιγμιαία. Μπορεί να έρθει και να φύγει σαν αστραπή. Αλλά είναι κάτι το πολύ πιο αληθινό, άμεσο, οικείο και προσωπικό από οποιαδήποτε διανοητική κατανόηση. Η Τέλεια Θέαση είναι μια ματιά -μια εμπειρία- της ύστατης πραγματικότητας, άσχετα με το πόσο μικρή, στιγμιαία ή φευγαλέα είναι η διάρκεια της.

Αλλά μια ματιά δεν αρκεί. Μια στιγμιαία εμφάνισή της μπορεί πρόσκαιρα να μας μαγέψει αλλά αυτό δεν αρκεί: πρέπει ν' αγγίξει κάθε έκφανση της ύπαρξής μας. Πρέπει να μπει στο πετσί μας. Πρέπει όχι μόνο να μας αλλάξει σ' ένα επιφανειακό επίπεδο, αλλά να μας μετουσιώσει καθ 'ολοκληρία - αγγίζοντας

κάθε επίπεδο και κάθε πτυχή του εαυτού μας.

(Παρεμπιπτόντως, αυτή είναι η σημασία της μούντρας στο βουδδισμό. Μούντρα είναι μία συγκεκριμένη κίνηση του χεριού ή μία συγκεκριμένη τοποθέτηση των δακτύλων. Συχνά αναφερόμαστε στα σαμάντι, μάντρα, και μούντρα. Η σαμάντι αντιπροσωπεύει την εσωτερική πνευματική πραγμάτωση, το μάντρα την έκφραση αυτής της πραγμάτωσης διαμέσου του λόγου, ενώ η μούντρα είναι η έκφραση αυτής της πραγμάτωσης ως τις παρυφές των δαχτύλων μας -μέχρι την πιο απόμακρη διακλάδωση του κορμιού μας- διαμέσου μιας χειρονομίας. Η μούντρα μεταφράζεται μερικές φορές ως "μαγική χειρονομία", ακριβώς όπως το μαντάλα μεταφράζεται ως "μαγικός κύκλος", αλλά δεν πρόκειται για τίποτα το μαγικό. Αντιθέτως, είναι κάτι το πνευματικό, ακόμα και υπερβατικό.)

Δεν πρέπει να περιορίζουμε την πνευματική μας πραγμάτωση στα ύψη. Πρέπει να κατεβεί και στα μύχια του εαυτού μας και να μετουσιώσει κάθε μας πτυχή. Όταν συμβαίνει αυτό, και η ζωή μας μετουσιώνεται σε κάθε επίπεδο και σε κάθε έκφανσή της σύμφωνα με την Τέλεια Θέαση -σύμφωνα δηλαδή με την αντίληψη και τη βίωση της Αλήθειας- τότε μόνο έρχεται αυτό που ονομάζουμε Φώτιση.

Είδαμε ότι το Τέλειο Συναίσθημα, το δεύτερο στάδιο ή πλευρά του Μονοπατιού, αντιπροσωπεύει την εφαρμογή της Τέλειας Θέασης στη συναισθηματική μας ζωή. Αντιπροσωπεύει τη μετουσίωση ή τον εξευγενισμό της ακατέργαστης και αραφινάριστης συναισθηματικής ενέργειας σε κάτι πιο ντελικάτο και εξεζητημένο - κάτι, αν μας επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουμε τον όρο, πολύ πιο πνευματικό.

Εδώ φτάνουμε στο τρίτο στάδιο του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού του Βούδδα, το οποίο είναι ο Σωστός Λόγος - σάμυαγκ-βάτσα στα σανσκριτικά. Σ' αυτή την περίπτωση η

μετάφραση δεν παρουσιάζει προβλήματα. Δεν υπάρχει καμία αμφισημία, καμία απόχρωση νοήματος η οποία είναι δύσκολο ν' αποδοθεί στα αγγλικά. Βάτσα σημαίνει λόγος ή ομιλία στην κυριολεξία, ενώ σάμυαγκ, (ή σάμυακ), όπως και στα άλλα στάδια του Μονοπατιού, δε σημαίνει απλά "σωστό" ως το αντίθετο του "λάθος" -η συνήθης μετάφραση- άλλα κάτι το ολόκληρο, το ολοκληρωμένο, το ακέραιο, το πλήρως ανεπτυγμένο, το τέλειο. Επομένως όταν λέμε σάμυαγκ-βάτσα δε θα εννοούμε απλά Σωστό Λόγο, αλλά Τέλειο Λόγο. Αυτή είναι η πραγματική του σημασία.

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να θεωρούμε τον Τέλειο Λόγο ως ένα ανεξάρτητο στάδιο ή πλευρά του Οκταπλού Μονοπατιού. Ίσως νομίζαμε ότι ο λόγος δεν είναι δα τόσο σημαντικός και καθώς ανήκει σε κάποιο είδος συμπεριφοράς θα μπορούσε να συμπεριληφθεί στη Σωστή Συμπεριφορά, το επόμενο μέλος του Οκταπλού Μονοπατιού. Αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Στη διδασκαλία του Βούδδα, όπως αυτή ενσαρκώνεται στο Οκταπλό Μονοπάτι, ένα ολόκληρο στάδιο αφιερώνεται στον Τέλειο Λόγο. Αυτό δείχνει τη σημασία που δίνει ο βουδδισμός στο λόγο γενικότερα, και ειδικότερα στον Τέλειο Λόγο. Όχι μόνο ο Τέλειος Λόγος αποτελεί την τρίτη πλευρά του Οκταπλού Μονοπατιού του Βούδδα, αλλά και η αποχή από το αντίθετό του -ψευδής ή ατελής λόγος- αποτελεί την τέταρτη από τις πέντε αρχές που πρέπει ν' ακολουθεί κάθε βουδδιστής - μοναχός ή μη.

Η ομιλία ή λεκτική επικοινωνία είναι κάτι στο οποίο εμπλεκόμαστε όλη την ώρα. Έχουμε την ελευθερία να διαλογιστούμε ή όχι, αλλά όταν φτάνουμε στο λόγο δεν έχουμε άλλη επιλογή, είτε το θέλουμε είτε όχι πρέπει να μιλήσουμε, πρέπει να συζητήσουμε, πρέπει να επικοινωνήσουμε. Δεν μπορούμε να 'μαστε για πάντα σιωπηλοί, ακόμα κι αν το θέλουμε και έτσι κι αλλιώς, οι περισσότεροι από μας δε θέλουν να είναι σιωπηλοί, τουλάχιστον όχι για πολύ. Επομένως είναι

αναπόφευκτο το ότι πρέπει να δοθεί κάποια προσοχή στο ερώτημα του λόγου σε κάθε συστηματικό πρόγραμμα πνευματικής κουλτούρας και καλλιέργειας. Ο λόγος πρέπει να έρθει κάτω από τη σφαίρα επιρροής, ακόμα και του ελέγχου, της πνευματικής ζωής. Επομένως πρέπει να αναλυθεί και να του δοθεί ένας δικός του ξεχωριστός χώρος.

Στη Δύση θεωρείται ότι ο άνθρωπος αποτελείται από σώμα και πνεύμα, μερικές φορές σώμα, πνεύμα και ψυχή, αλλά στο βουδδισμό υπάρχει μια τριμερής διαίρεση του ανθρώπου σε σώμα, λόγο και πνεύμα. Τέτοιοι διαχωρισμοί μάς φαίνονται τόσο ασήμαντοι με αποτέλεσμα να μην τους δίνουμε και πολύ σημασία, αλλά, όσον αφορά το βουδδισμό, έχουν μεγάλη σημασία γιατί δίνεται το ίδιο βάρος στο λόγο, στο σώμα και στο πνεύμα. Έτσι, λόγος, σώμα και πνεύμα σχηματίζουν μία ισότιμη τριάδα.

Αν το καλοσκεφτούμε ο λόγος είναι αυτό που μας ξεχωρίζει από τα ζώα. Ξέρουμε ότι τα πουλιά βγάζουν κραυγές, ότι μερικοί πίθηκοι χρησιμοποιούν κάποιο είδος πρωτόγονης ομιλίας και ότι τα δελφίνια δείχνουν να επικοινωνούν μεταξύ τους. Αλλά ο καθαυτό λόγος φαίνεται να είναι το αποκλειστικό προνόμιο των ανθρώπων - ίσως και των αγγέλων, με σιγουριά όμως μπορούμε να γνωρίζουμε μόνο για τους ανθρώπους. Ο λόγος λοιπόν είναι κάτι το εξαιρετικό, κάτι το ασυνήθιστο, κάτι που μας ξεχωρίζει ουσιαστικά από άλλες μορφές ζωής. Αν το καλοσκεφτούμε, θα δούμε ότι ένα μεγάλο μέρος του πολιτισμού μας εξαρτάται, άμεσα ή έμμεσα, από το λόγο. Διαμέσου του λόγου η μητέρα και ο δάσκαλος μπορούν να μορφώσουν το παιδί. Διαμέσου των βιβλίων, που σε τελική ανάλυση είναι αποκρυσταλλωμένος λόγος, παίρνουμε πληροφορίες και γνώσεις - διαμέσου των βιβλίων μπορούμε ακόμα να επιτύχουμε και τη Φώτιση.

Όλη μας η κουλτούρα, η γνώση, ακόμα και η πνευματική μας

γνώση, πηγάζει σε μεγάλο βαθμό, άμεσα ή έμμεσα, από το λόγο. Είναι επομένως φυσικό, ίσως και αναπόφευκτο, ότι στην ηθική και πνευματική ζωή μας, το ίδιο βάρος που δίνουμε στη σκέψη και στην πράξη πρέπει να δίνουμε και στο λόγο.

Υπάρχουν τρεις κύριες φάσεις ιστορικής εξέλιξης του βουδδισμού: η Χιναγιάνα, η Μαχαγιάνα και η Βατζραγιάνα. Στη Βατζραγιάνα -το Αδαμάντινο Μονοπάτι- σώμα, λόγος και πνεύμα συνδέονται αντίστοιχα με τρία ψυχικά κέντρα, όπως θα μπορούσαμε να τα ονομάσουμε (δίχως να δώσουμε μεγάλη σημασία στη λέξη "ψυχικά"). Το σώμα αντιστοιχεί στο κέντρο του κεφαλιού, ο λόγος στο κέντρο του λαιμού και το πνεύμα στο κέντρο της καρδιάς. Και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο όταν ασπαζόμαστε την εικόνα του Βούδδα ή του δασκάλου μας σμίγουμε τα χέρια και μετά τα φέρνουμε διαδοχικά στο κεφάλι, λαιμό και στήθος, δείχνοντας έτσι ότι ασπαζόμαστε με σώμα, λόγο και πνεύμα, με όλο μας τον εαυτό, ολοκληρωτικά, δίχως να συγκρατούμε τίποτα.

Υπάρχουν πολλές άλλες συσχετίσεις σώματος, λόγου και πνεύματος -για παράδειγμα οι τρεις κάγιας, ή "προσωπικότητες" του Βούδδα- δεν είναι όμως η κατάλληλη στιγμή να μιλήσουμε γι' αυτές. Προς το παρόν ασχολούμαστε μόνο με ένα πράγμα: ότι το κέντρο του λαιμού, που αντιπροσωπεύει το λόγο, βρίσκεται μεταξύ των κέντρων του κεφαλιού και της καρδιάς. Το κεφάλι ή το κέντρο του κεφαλιού, συμβολίζει όχι μόνο το σώμα, αλλά σε ένα άλλο επίπεδο τη διανόηση και την κατανόηση, ενώ η καρδιά ή το κέντρο της καρδιάς, συμβολίζει τα συναισθήματα. Το γεγονός ότι ο λόγος, ευρισκόμενος στο κέντρο του λαιμού, είναι στη μέση, σημαίνει ότι μοιράζεται κάτι από τη φύση των δύο άλλων. Ο λόγος αποτελεί όργανο έκφρασης και του νου και της καρδιάς, καθώς με το λόγο επικοινωνούμε και με τις σκέψεις μας και με τα συναισθήματά μας. Βέβαια μπορεί να πρόκειται περί συνηθισμένου λόγου ή Τέλειου Λόγου. Διαμέσου του αντιπροσωπεύεται ή εκδηλώνεται ταυτόχρονα η Τέλεια

Θέαση -η οποία αντιπροσωπεύει τη διανοητική κατανόηση χωρίς να ταυτίζεται μαζί της- και το Τέλειο Συναίσθημα, που αντιστοιχεί στο δικό του επίπεδο με τη συναισθηματική μας ζωή. Εν ολίγοις, διαμέσου του Τέλειου Λόγου εκφράζουμε όχι μόνο τη σοφία αλλά και την αγάπη και τη συμπόνια. Σε γενικές γραμμές ο Τέλειος Λόγος αντιπροσωπεύει τη μετουσίωση της αρχής του λόγου, ή της αρχής της επικοινωνίας, σύμφωνα με την Τέλεια Θέαση και το Τέλειο Συναίσθημα.

Στα βουδδιστικά κείμενα ο Τέλειος Λόγος περιγράφεται συνήθως ως λόγος αληθής, τρυφερός και χρήσιμος που προάγει την αρμονία, την ομόνοια και την ενότητα. Ο λανθασμένος ή ατελής λόγος περιγράφεται με αντίθετους όρους, δηλαδή ως αναληθής, σκληρός και επιβλαβής που προάγει τη δυσαρμονία, τη διαφωνία και το διχασμό.

Οι πιο πολλές βουδδιστικές αναλύσεις του Τέλειου Λόγου (ή Σωστού Λόγου όπως συνήθως ονομάζεται), ιδίως οι πιο σύγχρονες, είναι μάλλον επιφανειακές και ηθικοπλαστικές. Παραμένουν στο καθαρά ηθικό επίπεδο χωρίς καμία προσπάθεια να εισχωρήσουν και να εξερευνήσουν τις ψυχολογικές και πνευματικές διαστάσεις του. Μπορούμε να πούμε ότι μια τέτοια τακτική χαρακτηρίζει τον τρόπο που πολλοί αντιμετωπίζουν τη διδασκαλία του Βούδδα, κυρίως δε, τη διδασκαλία του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού. Ορισμένοι ξεγελιούνται από τη φαινομενική απλότητά της, έτσι, όταν καταπιάνονται ή όταν ισχυρίζονται ότι καταπιάνονται με αυτήν, τείνουν να την απορρίπτουν ως κοινή και τετριμμένη. Δεν καταφέρνουν να διαπεράσουν την επιφάνεια για να δουν αυτά που πραγματικά εννοούσε ο Βούδδας.

Όσον αφορά τον Τέλειο Λόγο, πιστεύεται ότι η φιλαλήθεια, η τρυφερότητα, η αρωγή και η προαγωγή αρμονίας, ομόνοιας και ενότητας είναι τέσσερα διαφορετικά χαρακτηριστικά ή ιδιότητες του Τέλειου Λόγου, λες και από τη μια έχουμε τον

Τέλειο Λόγο και από την άλλη αυτά τα τρία χαρακτηριστικά που εφάπτονται σ' αυτόν. Αλλά αν πάμε λίγο πιο βαθιά και εξετάσουμε αυτή την πλευρά του Οκταπλού Μονοπατιού πιο προσεχτικά, θα δούμε ότι οι λεγόμενες ιδιότητες του Τέλειου Λόγου στην πραγματικότητα αντιστοιχούν σε τρία διαφορετικά επίπεδα λόγου, εκ των οποίων το ένα βαθύτερο από το άλλο. Μπορούμε ακόμα να μιλήσουμε, σύμφωνα με τα προαναφερθέντα, για τα τέσσερα διαδοχικά επίπεδα της επικοινωνίας.

Υπό το φως αυτών των συλλογισμών, θα εξετάσουμε καθένα από τα τέσσερα επίπεδα του Τέλειου Λόγου. Αυτό θα μας δώσει τουλάχιστον μια κάποια αίσθηση, μια κάποια ιδέα, όχι μόνο για το τι σημαίνει Σωστός Λόγος ή ακόμα Τέλειος Λόγος, αλλά για το τι σημαίνει ιδανικό της ανθρώπινης επικοινωνίας, τι θα έπρεπε ή θα μπορούσε να είναι η ανθρώπινη επικοινωνία σύμφωνα με τις διδασκαλίες του Βούδδα. Θα δούμε πόσο απέχουμε από αυτό το ιδανικό του Τέλειου Λόγου, της ιδανικής επικοινωνίας. Από τη μία μιλάμε και επικοινωνούμε συνέχεια, αλλά από την άλλη, σχεδόν αδιαλείπτως, αποτυγχάνουμε να επικοινωνήσουμε ουσιαστικά. Ας δούμε λοιπόν τι σημαίνει αυτός ο Τέλειος Λόγος ή το ιδανικό της ανθρώπινης επικοινωνίας σύμφωνα με τη διδασκαλία του Βούδδα.

1. Το επίπεδο της φιλαλήθειας

Πρώτ' απ' όλα ο Τέλειος Λόγος ή ιδανική επικοινωνία είναι αληθής. Όλοι μας νομίζουμε ότι ξέρουμε τι εννοείται όταν αναφέρουμε ότι πρέπει πάντα να λέμε την αλήθεια. Από τα δύο μας, σαν τον Τζόρτζ Ουάσινκγτον,17 μας λέγανε να μη λέμε ψέματα . Ξέρουμε όμως τι σημαίνει να λέμε την αλήθεια; Αναλογιστήκαμε όλες τις παραμέτρους; Το να λέμε την αλήθεια δε σημαίνει μόνο ακριβή αναφορά των γεγονότων, το να λέμε π.χ. ότι αυτό εδώ το ύφασμα είναι κίτρινο και ότι εκείνο το αντικείμενο είναι ένα μικρόφωνο. Η έννοια της φιλαλήθειας

δεν εξαντλείται τόσο εύκολα. Η ακριβής αναφορά των γεγονότων είναι αρκετά σημαντική καθώς αποτελεί μία από τις παραμέτρους της αλήθειας, δεν είναι όμως όλη η αλήθεια.

Όσοι από σας έχετε διαβάσει Μπόσγουελ18 , θα θυμόσαστε τη γνωστή παρατήρηση του Dr Johnson σχετικά με την ακριβή αναφορά των γεγονότων. Ο Dr Johnson υποστηρίζει ότι, αν το παιδί μας λέει ότι κάτι συνέβη σε ένα παράθυρο, όταν αυτό στην πραγματικότητα συνέβη στο άλλο, τότε θα πρέπει αμέσως να του γίνει παρατήρηση, γιατί αν και η παραμικρότερη απόκλιση από την αλήθεια γίνει συνήθεια, δεν ξέρουμε που μπορεί να φτάσει. Επομένως η ακριβής αναφορά των γεγονότων είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί είναι η βάση ή το θεμέλιο του Τέλειου Λόγου. Αν το αποδεχτούμε αυτό, τότε θα πρέπει να εξοικειωθούμε μ' αυτό που ο Johnson ονομάζει "αφηγηματική ακρίβεια" - ένα είδος άσκησής στα υψηλότερα και πιο εκλεπτυσμένα είδη φιλαλήθειας. Συνήθως αποδεικνυόμαστε αναξιόπιστοι και επιπόλαιοι ακόμα και σ' αυτό το επίπεδο. Ελάχιστα άτομα εφαρμόζουν την αρχή της αφηγηματικής ακρίβειας. Συνήθως προτιμάμε ν' αλλάζουμε λιγάκι τα γεγονότα. Μας αρέσει να τα παραφουσκώνουμε, να τα υπερβάλλουμε, να τα υποτιμάμε ή να τα διανθίζουμε. Μπορεί απλά να είναι ένας ποιητικός ειρμός που μας οδηγεί σ' αυτό, ωστόσο το κάνουμε ακόμα και όταν βρισκόμαστε με τους καλύτερους ανθρώπους, ακόμα και στις καλύτερες συνθήκες.

Θυμάμαι, για παράδειγμα, έναν εορτασμό του Βέσακ σ' ένα βουδδιστικό κέντρο στην Ινδία. Πρέπει να παρευρίσκονταν γύρω στα εβδομήντα με ογδόντα άτομα. Λίγο καιρό αργότερα διάβαζα σ' ένα βουδδιστικό περιοδικό την περιγραφή του γεγονότος σαν "μία συνάντηση μαμούθ" όπου παρευρέθησαν χιλιάδες άνθρωποι. Ο συγγραφέας του άρθρου μπορεί να σκεφτόταν ότι έτσι βοηθούσε να εξαπλωθεί το Ντάρμα και να ζωντανέψει η πίστη και ο ενθουσιασμός, αλλά στην πραγματικότητα απείχε των ευθυνών του. Δε σεβόταν την αλήθεια, με την έννοια τού ότι

δεν διατύπωνε με ακρίβεια τα γεγονότα.

Όλοι μας έχουμε μια τάση να διαστρεβλώνουμε, να διαστρέφουμε ή τουλάχιστον να παραποιούμε λιγάκι τα γεγονότα, έτσι ώστε να μας βολεύουν περισσότερο, γι' αυτό πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Αν πούμε, για παράδειγμα, ότι χτες ήταν μια υπέροχη μέρα πρέπει όντως να ήταν μια υπέροχη μέρα. Δεν πρέπει ούτε να υπερβάλλουμε ούτε να μειώνουμε τα γεγονότα. Αν πούμε ότι παρευρέθησαν δέκα άτομα στη συνάντηση ας σιγουρευτούμε ότι ήταν όντως δέκα. Αν ήταν χίλιοι ας πούμε ότι ήταν χίλιοι. Αλλά αν ήταν μόνο πενήντα ας μην τους κάνουμε εκατόν πενήντα. Ή στην περίπτωση που γίνεται συνάντηση σε κάποιον άλλο χώρο που εμείς δεν ανήκουμε, αν ήταν χίλιοι ας μην τους κάνουμε εκατόν πενήντα! Επομένως πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην ακριβή αναφορά των γεγονότων, αν και πάλι πρέπει να τονίσουμε ότι φιλαλήθεια κατά βάθος, στην πιο ακέραιη, στην πιο ολοκληρωμένη και πνευματική της διάσταση, σημαίνει κάτι πολύ παραπάνω από την ακριβή αναφορά των γεγονότων - όσο σημαντική κι αν είναι αυτή.

Η αλήθεια έχει επίσης μια ψυχολογική και πνευματική διάσταση. Πέρα από την ακριβή αναφορά των γεγονότων, το να λέει κανείς την αλήθεια απαιτεί μια διάθεση εντιμότητας και ειλικρίνειας. Απαιτεί να λέμε αυτό που πραγματικά πιστεύουμε. Λέμε την αλήθεια μόνον όταν λέμε όλη την αλήθεια, μόνο αν λέμε ό,τι όντως υπάρχει στη καρδιά και στο μυαλό μας - δηλαδή αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε και αυτό που πραγματικά σκεφτόμαστε. Αν δεν κάνουμε αυτό όταν λέμε την αλήθεια τότε στην ουσία δεν επικοινωνούμε.

Αλλά εδώ μπαίνει άλλο ένα ερώτημα: ξέρουμε στ' αλήθεια τι σκεφτόμαστε ή τι αισθανόμαστε; Οι περισσότεροι από μας ζούμε ή υπάρχουμε σε μια κατάσταση χρόνιας πνευματικής σύγχυσης, παραζάλης, χάους και ταραχής. Αναλόγως των περιστάσεων

μπορεί να επαναλάβουμε αυτά που διαβάσαμε και αυτά που ακούσαμε. Μπορεί ακόμα και να τα αναμασήσουμε όταν οι περιστάσεις το απαιτούν, όπως σε περίοδο διαγωνισμών για τους μαθητές και σε κοινωνικές συγκεντρώσεις για τους υπόλοιπους. Αλλά το κάνουμε χωρίς να ξέρουμε τι λέμε. Πώς είναι δυνατόν, κάτω από αυτές τις συνθήκες, να ισχυριζόμαστε ότι λέμε την αλήθεια; Πώς μπορούμε να λέμε την αλήθεια από τη στιγμή που δεν ξέρουμε τι σκεφτόμαστε;

Αν θέλουμε να δώσουμε φωνή στην αλήθεια με την πλήρη έννοια του όρου ή τουλάχιστον να προσεγγίσουμε αυτό το ιδανικό, πρέπει πρώτα να ξεκαθαρίσουμε τις ιδέες μας. Πρέπει να βάλουμε κάποια τάξη σ' αυτό το πνευματικό χάος του μυαλού μας. Πρέπει να ξέρουμε ξεκάθαρα και σίγουρα τι σκεφτόμαστε και τι δεν σκεφτόμαστε, τι αισθανόμαστε και τι δεν αισθανόμαστε. Και πρέπει να έχουμε ένα υψηλό επίπεδο επίγνωσης του εαυτού μας. Πρέπει δηλαδή να έχουμε επίγνωση των κινήτρων και των ιδανικών μας, να γνωρίζουμε τι κρύβεται πίσω από τις ενέργειές μας. Και αυτό απαιτεί να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς με τον εαυτό μας. Και για να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς με τον εαυτό μας πρέπει να τον γνωρίζουμε. Αν δεν γνωρίζουμε τον εαυτό μας, τα ύψη και τα βάθη του, αν δεν μπορούμε να βυθοσκοπήσουμε τη δική μας ψυχή και έτσι ν' αποκτήσουμε κάποια διαφάνεια για τους άλλους, αν δεν υπάρχει καθαρότητα και εσωτερική λάμψη - τότε δεν είμαστε σε θέση να μπορούμε να πούμε την αλήθεια.

Και αυτό είναι κάτι που όλοι μας πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε. Τότε θα δούμε ότι δεν είναι και τόσο εύκολο να λέει κανείς την αλήθεια. Μπορούμε ακόμα να ισχυριστούμε -χωρίς να υπερβάλλω- ότι οι περισσότεροι από μας, τον περισσότερο καιρό, δεν λέμε την αλήθεια. Και αν τα πούμε πιο ωμά τα πράγματα, οι περισσότεροι από μας, κατά παράδοξο τρόπο, σχεδόν όλη την ώρα, λέμε ψέματα. Και η επικοινωνία μας είναι συνήθως ένα ψέμα, γιατί δεν είμαστε

ικανοί για τίποτα καλύτερο. Είμαστε ανίκανοι να πούμε την αλήθεια, με την πλήρη έννοια του όρου. Αν το καλοσκεφτούμε, μπορεί να φτάσουμε στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι από μας περνάμε τη ζωή μας -χρόνο με το χρόνο, από την παιδική ηλικία μέχρι τα γεράματα- χωρίς να είμαστε ικανοί ν' αρθρώσουμε την αλήθεια, με την πλήρη και ακέραιη έννοια αυτού του πολυπαθέστατου όρου, έστω και για μία φορά.

Διαισθανόμαστε ωστόσο ότι το να βρίσκεται κανείς σε θέση να πει την αλήθεια μπορεί να του δώσει μεγάλη ανακούφιση. Συνήθως δεν συνειδητοποιούμε πόσα ψέματα λέγαμε, μέχρι να μας προκύψει κάποια στιγμή, μάλλον αραιά και που, όπου λέμε την αλήθεια. Όλοι ξέρουμε ότι θα ήταν μεγάλη ανακούφιση αν δίναμε έκφραση σε κάτι που στριφογυρνάει στο νου μας και βαραίνει την καρδιά μας, αν μιλούσαμε ανοικτά και ανεπιφύλακτα, αν λέγαμε σε κάποιον την αλήθεια γι' αυτό που μας βασανίζει. Δυστυχώς, για τους περισσότερους κάτι τέτοιο συμβαίνει σπανιότατα στη ζωή τους, αν όχι ποτέ.

Το να λέμε την αλήθεια σημαίνει να είμαστε ο εαυτός μας. Όχι με τη συμβατική, κοινωνική, έννοια του όρου, όπως όταν μας λένε σ' ένα πάρτι "να είσαι ο εαυτός σου" που σημαίνει να μην είσαι καθόλου ο εαυτός σου, αλλά με την έννοια τού να δίνουμε έκφραση διαμέσου του λόγου σ' αυτό που πραγματικά είμαστε, σ' αυτό που πραγματικά ξέρουμε ότι είμαστε. Το να λέμε την αλήθεια, ακόμα και μ' αυτόν τον πλήρη, εκλεπτυσμένο, βαθύ, πνευματικό τρόπο, δεν είναι κάτι που πέφτει στο κενό. Δεν πάμε στην κορυφή ενός ουρανοξύστη να φωνάξουμε την αλήθεια στ' αστέρια. Η αλήθεια πάντοτε έχει να κάνει με κάποιο άλλο άτομο, κάποιο άλλο ανθρώπινο ον. Και αυτό μας οδηγεί στο δεύτερο επίπεδο του Τέλειου Λόγου ή το δεύτερο επίπεδο της επικοινωνίας.

2. Το επίπεδο της τρυφερότητας

Ο Τέλειος Λόγος δεν είναι μόνο αληθής, με την πλήρη έννοια του όρου, είναι επίσης τρυφερός και στοργικός. Είναι η αλήθεια που αρθρώνεται λόγω αγάπης και διαμέσου της αγάπης. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να λέμε γλυκόλογα ή τίποτα τέτοιο. Το να λέει κανείς την αλήθεια μ' αυτό τον τρόπο σημαίνει να λέει ολόκληρη την αλήθεια με πλήρη επίγνωση του ατόμου στο οποίο απευθύνεται. Πόσοι από μας μπορούμε να το κάνουμε αυτό; Αν το καλοσκεφτούμε θα διαπιστώσουμε ότι όταν μιλάμε στους άλλους σπανίως τους κοιτάμε. Το έχουμε προσέξει ποτέ αυτό; Ίσως δεν ισχύει μόνο για τον τρόπο που μιλάμε εμείς στους ανθρώπους αλλά και για τον τρόπο με τον οποίο εκείνοι μας μιλάνε. Όταν τους μιλάμε ή όταν μας μιλάνε απλά δεν κοιτιόμαστε. Κοιτάμε πάνω από τους ώμους τους, το μέτωπό τους, πάνω στο ταβάνι, κάτω στο πάτωμα - σχεδόν οπουδήποτε εκτός από το πρόσωπο του ατόμου στο οποίο μιλάμε. Αν δεν κοιτάμε τους άλλους στα μάτια δεν μπορούμε να τους γνωρίσουμε (και αυτό είναι ένα από τα πράγματα που προσπαθούμε να διορθώσουμε με τις ασκήσεις επικοινωνίας, όπως μερικοί από σας θα ξέρουν προς μεγάλη δυσανασχέτησή τους!).

Μπορούμε να πούμε ότι αγάπη, με την έννοια που τη χρησιμοποιούμε εδώ, σημαίνει επίγνωση της ύπαρξης ενός άλλου ατόμου. Εάν, δεν ξέρουμε τον άλλο, πώς θα του μιλήσουμε με τρυφερότητα; Είναι αδύνατο. Μας αρέσει να πιστεύουμε ότι αγαπάμε τους άλλους, ότι είμαστε φιλόστοργοι, αλλά σπανίως κάτι τέτοιο αληθεύει. Συνήθως τους βλέπουμε μέσα από το πλαίσιο των δικών μας συναισθηματικών αντιδράσεων. Αντιδρούμε συναισθηματικά μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο και μετά αποδίδουμε τη συναισθηματική μας αντίδραση σε αυτούς, σαν να ήταν ένα δικό τους, αυτογενές, χαρακτηριστικό. Αν για παράδειγμα οι άλλοι κάνουν αυτό που θα θέλαμε να κάνουν για μας τότε λέμε ότι είναι καλοπροαίρετοι, ιπποτικοί, ότι βοηθάνε τον κόσμο, κ.τ.λ. Με

αυτήν την τακτική δεν επικοινωνούμε με τον άλλο. Αντιθέτως, αυτό που πραγματικά συμβαίνει τις περισσότερες φορές είναι ότι επικοινωνούμε ή προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε ή ακόμα υποκρινόμαστε ότι επικοινωνούμε, με τις δικές μας ψυχολογικές προβολές.

Κάτι τέτοιο συμβαίνει πολύ συχνά με άτομα που -υποτιθέμενα- είναι πιο κοντινά και αγαπητά. Οι γονείς και τα παιδιά, τ' αδέλφια μεταξύ τους, οι σύζυγοι, όλοι αυτοί πολύ σπάνια γνωρίζουν ο ένας τον άλλο. Μπορεί να έχουν συζήσει για δέκα, είκοσι, τριάντα χρόνια αλλά να μην γνωρίζονται. Το μόνο πράγμα που γνωρίζουν είναι οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις στον άλλο, αντιδράσεις που φυσικά τις αποδίδουν ο ένας στον άλλο λες και ήταν δικό του αυτογενές χαρακτηριστικό. Έτσι νομίζουν ότι τους ξέρουν, αλλά στην πραγματικότητα δεν τους ξέρουν καθόλου. Το μόνο που ξέρουν είναι οι δικές τους εγκεφαλικές και συναισθηματικές καταστάσεις όπως αυτές έχουν προβληθεί πάνω σ' αυτούς.

Και αυτή είναι μία σκέψη που σοκάρει. Μια παλιά παροιμία έλεγε: "σοφός είναι ο πατέρας που γνωρίζει το παιδί του". Λοιπόν, με τον ίδιο τρόπο που είναι σοφός ο πατέρας που γνωρίζει το παιδί του, είναι σοφή η γυναίκα που γνωρίζει τον άνδρα της και είναι πολύ σοφός ο άντρας που γνωρίζει τη γυναίκα του - γιατί όσο πιο πολύ ζούμε με τους άλλους, ιδίως αυτούς με τους οποίους μας δένουν δεσμοί αίματος ή στενοί συναισθηματικοί δεσμοί, τόσο λιγότερο, με την αληθινή πνευματική έννοια της λέξης, τους γνωρίζουμε. Σε τελική ανάλυση τι είναι η μητέρα για το μωρό; Μητέρα για το μωρό σημαίνει απλά μια όμορφη αίσθηση ζεστασιάς, άνεσης, ασφάλειας και σιγουριάς: αυτό αντιπροσωπεύει η μητέρα για το μωρό. Το παιδί δε γνωρίζει τη μητέρα του ως πρόσωπο. Το ίδιο ισχύει για άλλες σχέσεις και παραμένει έτσι καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας με κάποιες μικροβελτιώσεις και εκλογικεύσεις από καιρό σε καιρό. Τα παραπάνω ισχύουν

σχεδόν πάντα για τους περισσότερους.

Γι' αυτό γίνονται τόσες παρεξηγήσεις, τόσες αποτυχημένες απόπειρες επικοινωνίας, τόσες απογοητεύσεις, ιδίως δε στις πιο τρυφερές σχέσεις. Οι άνθρωποι δε συγκάνουν, γιατί δε γνωρίζουν ο ένας τον άλλο και επομένως είναι αδύνατο να γεννηθεί η αγάπη. Υπάρχει μόνο μια ψευτοεπικοινωνία μεταξύ προβολών και τίποτα παραπάνω. Το ξέρω ότι κάτι τέτοιο ακούγεται ακραίο και μάλλον τρομακτικό, αλλά είναι αλήθεια. Πιστεύω ότι είναι καλύτερο και πιο υγιές να δούμε την αλήθεια σχετικά με μας και τους άλλους όσο το γρηγορότερο δυνατόν, και να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτό που ονομάζουμε "σχέσεις", στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είναι παρά ένας λαβύρινθος αμοιβαίων προβολών, δίχως ίχνος αμοιβαίας επίγνωσης και κατανόησης - για να μη μιλήσουμε για αμοιβαία αγάπη.

Ωστόσο, υπάρχει κάτι το οποίο μπορούμε να ονομάσουμε αμοιβαία επίγνωση και αμοιβαία αγάπη. Και αν είμαστε ικανοί να λέμε την αλήθεια στους άλλους -που σημαίνει να τους αγαπάμε, αν βέβαια συμφωνούμε ότι αγάπη είναι η επίγνωση του άλλου- τότε θα ξέρουμε επίσης και τι έχουν ανάγκη. Αν πραγματικά τους γνωρίζουμε, θα ξέρουμε τι έχουν ανάγκη - σε αντίθεση με το να νομίζουμε τι θα έπρεπε να έχουν ανάγκη, γιατί θα μας βόλευε αν είχαν έτσι τα πράγματα, όπως συχνά το εννοούν οι άνθρωποι με τη φράση "ξέρω τι είναι καλό γι' αυτόν". Το να ξέρουμε τι έχουν ανάγκη οι άλλοι, σημαίνει να ξέρουμε με αντικειμενικότητα τι είναι καλό γι' αυτούς, δίχως να το συσχετίζουμε με τις δικές μας ανάγκες. Μόνον τότε θα ξέρουμε τι χρειάζεται να δώσουμε, τι χρειάζεται να τους προσφέρουμε και με ποιο τρόπο μπορούμε να τους βοηθήσουμε. Και αυτό μας οδηγεί στο τρίτο επίπεδο του Τέλειου Λόγου, ή το τρίτο επίπεδο επικοινωνίας.

3. Το επίπεδο της αρωγής

Σύμφωνα με το Βούδδα αυτά που λέμε πρέπει να βοηθάνε τους άλλους, με την έννοια τού να συνεισφέρουν στην καλλιέργεια, κυρίως την πνευματική καλλιέργεια, του ατόμου με το οποίο συνομιλούμε. Δε χρειάζεται βέβαια να αναπτύσσουμε θρησκευτικές διδασκαλίες, αν και αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο. Σε γενικές γραμμές, αυτή η πλευρά του Τέλειου Λόγου -το να βοηθάμε τους άλλους με τα λεγόμενά μας- απαιτεί να μιλάμε με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να εξυψώνουμε τη συνείδηση των ατόμων στα οποία απευθυνόμαστε αντί να την υποβιβάζουμε. Και αν δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι τέτοιο τουλάχιστον ας δείχνουμε εκτίμηση και ας εμπνέουμε θετικότητα. Δυστυχώς, οι πιο πολλοί άνθρωποι είναι αρνητικοί. Τους λες για κάτι καλό που σου συνέβη και σ' έκανε ευτυχισμένο και αυτοί είτε μουτρώνουν είτε το υποτιμάνε είτε προσπαθούν να σε αποκαρδιώσουν. Στο τέλος μπορεί να καταλήξεις να νιώσεις ένοχος επειδή κάτι σ' έκανε να χαρείς ή επειδή εκτίμησες την ομορφιά του. Επομένως πρέπει να είμαστε θετικοί και ενθαρρυντικοί, γιατί αν έχουμε μια τέτοια διάθεση βοηθάμε τους άλλους να εξελιχθούν. Αντιθέτως όταν είμαστε αρνητικοί, επικριτικοί ή καταστροφικοί δε βοηθάμε καθόλου19 .

Υπάρχει μια όμορφη ιστορία παρμένη από τα απόκρυφα ευαγγέλια που μας δείχνει τη σημασία των παραπάνω. (Στα πρώτα βήματα του χριστιανισμού, δεν υπήρχαν μόνο τα τέσσερα ευαγγέλια που βρίσκουμε στην Αγία Γραφή, αλλά δεκάδες, ακόμα και εκατοντάδες άλλα. Μερικά από τα διασωθέντα περιέχουν ρητά και ιστορίες που δεν υπάρχουν σε αυτήν.) Σύμφωνα με αυτή την ιστορία, ο Ιησούς περπατούσε μαζί με τους μαθητές του κάπου στη Γαλιλαία, όταν έπεσαν πάνω σ' ένα ψόφιο σκυλί. Σπάνια βλέπουμε ψόφια σκυλιά στους δρόμους του Λονδίνου, αλλά στην Ανατολή αποτελεί σύνηθες θέαμα ακόμα και τώρα, και όσοι έχετε διαβάσει το σχετικό ποίημα του Μπωντλαίρ20 , θα ξέρετε ότι ένα ψόφιο ζώο δεν

είναι και πολύ όμορφο θέαμα. Το σκυλί της ιστορίας πρέπει να ήταν ψόφιο βδομάδες, γιατί καθώς το αντίκρισαν οι μαθητές αντέδρασαν με τρόμο και αηδία. Ο Ιησούς ωστόσο χαμογέλασε λέγοντας: "Τι όμορφα δόντια!" Μπορούσε να βρει κάτι το ωραίο ακόμα και σ' έναν ψόφιο σκύλο.

Μια τέτοιου είδους νοοτροπία απαιτείται γι' αυτό το επίπεδο του Τέλειου Λόγου. Θα πρέπει να είμαστε σε θέση να δούμε την όμορφη, τη λαμπερή, τη θετική πλευρά των πραγμάτων και όχι να επικεντρωνόμαστε στην αρνητική πλευρά τους. Δεν πρέπει να μας διακατέχει μια κριτική μανία ή μια τάση να ισοπεδώνουμε τα πάντα. Υπάρχει η κατάλληλη ώρα για την κριτική, ακόμα και για καυστική κριτική - η κριτική είναι μια πλήρως αποδεκτή δραστηριότητα. Αλλά οι περισσότεροι από μας, βρίσκουμε πολύ πιο εύκολο το να κριτικάρουμε, παραμελώντας έτσι τη θετική πλευρά των πραγμάτων. Ακόμα και αν δεν είμαστε σε θέση να καθοδηγήσουμε πνευματικά κάποιον ή να βοηθήσουμε τους άλλους να φτάσουν στη φώτιση -που έτσι κι αλλιώς ελάχιστοι το μπορούν, έστω και σε στοιχειώδη επίπεδο- μπορούμε τουλάχιστον να είμαστε θετικοί. Μπορούμε να δείξουμε την εκτίμησή μας για οτιδήποτε καλό βλέπουμε ν' αναπτύσσεται ή να αναδύεται μέσα από τον άλλο. Έτσι κι αλλιώς, έστω κι αν κάποτε προσπαθήσουμε να καθοδηγήσουμε πνευματικά κάποιον, κάτι τέτοιο θα λειτουργήσει μόνο αν γίνει με καλή θέληση, μ' ένα θετικό και δημιουργικό πνεύμα.

Για ν' ανακεφαλαιώσουμε, αν επικοινωνούμε με τον τρόπο που περιγράψαμε, δηλαδή, αν λέμε την αλήθεια, όλη την αλήθεια και τίποτα εκτός από την αλήθεια· αν μιλάμε με αγάπη, δηλαδή με επίγνωση της ύπαρξης του άλλου· αν μιλάμε με τρόπο που να διευκολύνει την ανάπτυξη του άλλου, που να τον επηρεάζει θετικά και να προωθεί την πνευματική του υγεία· αν νοιαζόμαστε περισσότερο για τις ανάγκες των άλλων παρά τις δικές μας· αν δεν προβάλλουμε τα δικά μας συναισθήματα

και δε χρησιμοποιούμε ή εκμεταλλευόμαστε τους άλλους· τότε το αποτέλεσμα θα είναι κάθε φορά που μιλάμε ή επικοινωνούμε μ' ένα άτομο να ξεχνάμε τον εαυτό μας. Αυτό μας οδηγεί στο τέταρτο και υψηλότερο επίπεδο του Τέλειου Λόγου ή το τέταρτο και τελικό στάδιο επικοινωνίας.

4. Το επίπεδο που προάγει την ομόνοια, την αρμονία και την ενότητα

Ο Τέλειος Λόγος, εκτός από τις ιδιότητες που ήδη περιγράψαμε, πρέπει επίσης να προάγει την ομόνοια, την αρμονία και την ενότητα. Αυτό βέβαια δε σημαίνει μόνο λεκτική κατάφαση, δε σημαίνει να λέμε "ναι, ναι" όλη την ώρα. Δε σημαίνει καν ότι μοιραζόμαστε τις ίδιες ιδέες - δεν πρόκειται για ενότητα του στυλ "εσύ πιστεύεις στο βουδδισμό, εγώ πιστεύω στο βουδδισμό". Δεν εννοούμε τίποτα τέτοιο. Αυτό που πραγματικά σημαίνει ο "λόγος που προάγει την ομόνοια, την αρμονία και την ενότητα" είναι η αμοιβαία βοήθεια, βασισμένη στην ειλικρίνεια και στην επίγνωση της ύπαρξης και των αναγκών του άλλου για την επίτευξη μιας αμοιβαίας υπέρβασης του εαυτού. Αυτή η αμοιβαία υπέρβαση είναι ο κατ' εξοχήν Τέλειος Λόγος. Δεν είναι απλά ο Τέλειος Λόγος, αλλά επίσης και η τελειότητα στην επικοινωνία. Όταν αυτού του είδους η ομόνοια, η αρμονία και η ενότητα, αυτού του είδους η κατανόηση, έχει φτάσει σ' ένα στάδιο πληρότητας και τελειότητας, δε χρειάζεται πλέον να ειπωθεί τίποτα παραπάνω. Ακόμα και σε καθημερινό επίπεδο, όταν πρωτογνωρίζουμε κάποιον μιλάμε πολύ. Προσπαθούμε να τον γνωρίσουμε καλύτερα, ν' ανταλλάξουμε ιδέες, αλλά όσο περισσότερο τον γνωρίζουμε, κατά κάποιο τρόπο τόσο λιγοστεύουν αυτά που έχουμε να πούμε. Όταν ο Τέλειος Λόγος κορυφώνεται μέσα σε αρμονία, ενότητα και αμοιβαία υπέρβαση του εαυτού, τότε κορυφώνεται επίσης και μέσα στη σιωπή.

Αυτό που ο Βούδδας αποκαλεί Τέλειο Λόγο αντιπροσωπεύει

το άκρον άωτον της αρχής της επικοινωνίας, ωστόσο δεν πρέπει να μας κάνει να πιστεύουμε ότι ο λόγος, ακόμα και ο Τέλειος Λόγος, είναι το μοναδικό μέσο επικοινωνίας. Στο Βατζραγιάνα βουδδισμό -το βουδδισμό του Αδαμάντινου Μονοπατιού- υπάρχουν τρία επίπεδα μετάδοσης των διδασκαλιών του Βούδδα. Το πρώτο, το χαμηλότερο δηλαδή επίπεδο, είναι το λεκτικό. Σ' αυτό το επίπεδο οι διδασκαλίες -η πνευματική εμπειρία- μεταδίδονται διαμέσου του προφορικού ή του γραπτού λόγου. Το επόμενο επίπεδο είναι η μετάδοση διαμέσου σημαδιών ή συμβόλων, όπως π.χ. στη Ζεν ιστορία όπου ο Βούδδας κρατούσε ένα χρυσό λουλούδι στο μέσο μιας συγκέντρωσης. Αυτό ήταν ένα σημάδι. Το μήνυμά του κατανοήθηκε μόνο από τον Μαχακάσιαπα, και διαμέσου αυτού του σήματος, ή διαμέσου της σημασίας αυτού του σήματος, η ουσία της πνευματικής εμπειρίας του Βούδδα μεταδόθηκε στον Μαχακάσιαπα, και από αυτόν σ' όλους τους υπόλοιπους μεγάλους δασκάλους του Ζεν. Αλλά σύμφωνα με τη Βατζραγιάνα το υψηλότερο επίπεδο μετάδοσης είναι η τηλεπαθητική επικοινωνία, η οποία φυσικά συντελείται στη σιωπή. Είναι η άμεση επικοινωνία δύο πνευμάτων, χωρίς την παρέμβαση γραπτού ή προφορικού λόγου, οπτικών σημάτων και συμβόλων. Είναι το πνεύμα το οποίο αναμεταδίδει με απόλυτη αμεσότητα όχι σήματα αλλά την ίδια του την ουσία σ' ένα άλλο πνεύμα, δίχως μεσάζοντες και δίχως κάποιο μέσο αναμετάδοσης. Με άλλα λόγια επιτελείται συγχώνευση δύο διαφορετικών πνευμάτων.

Δεν πρέπει ν' αντιλαμβανόμαστε τη σιωπή απλά ως απουσία ήχου. Όταν ο κάθε θόρυβος σβήνει -από το θόρυβο του κυκλοφοριακού έξω στο δρόμο, το τρίξιμο της καρέκλας στο δωμάτιο και το θόρυβο της αναπνοής μας, ακόμα και αν ο "θόρυβος" των ιδίων μας των σκέψεων έχει κατασιγάσει- δεν απομένει κάτι το αρνητικό ή κάτι το νεκρό, ούτε καν το κενό. Αυτό που απομένει είναι μια ζωντανή σιωπή.

Και μιλώντας για ζωντανή σιωπή μου έρχεται στο νου το μεγάλο παράδειγμα του Ινδού δασκάλου Ραμάνα Μαχάρσι, που πέθανε το 1950. Είχα την καλή τύχη να βρεθώ μαζί του για λίγο καιρό, περίπου ένα χρόνο πριν το θάνατο του, και να ομολογήσω ότι αποτελούσε το τέλειο παράδειγμα αυτής της νοοτροπίας. Τον έβρισκες σε μία εξέδρα, στην κυρίως αίθουσα του ναού, καθισμένο σ' έναν καναπέ με κάλυμμα από δέρμα τίγρης και την περισσότερη ώρα δεν έλεγε απολύτως τίποτα. Τον έβλεπες να κάθεται στην ίδια θέση για σαράντα ολόκληρα χρόνια και παρ' όλο που η αίθουσα ήταν γεμάτη κόσμο, μόλις έμπαινες ένιωθες να δονείσαι από την περίεργη συνήχηση αυτής της σιωπής. Ένοιωθες ότι κυριολεκτικά η σιωπή αναδυόταν από μέσα του. Μπορούσες σχεδόν να δεις τα κύματα της σιωπής να ρέουν, να αγκαλιάζουν όλους τους παρευρισκόμενους, να εισρέουν μέσα στην καρδιά και το νου τους και να τους καθησυχάζουν. Και αν καθόσουν και συ, θα ένιωθες κυριολεκτικά αυτήν τη σιωπή να σε αγκαλιάζει, να σε ηρεμεί, να γαληνεύει το νου σου. Δε μιλάω ποιητικά ή μεταφορικά: αυτή τη σιωπή την ένιωθες στην κυριολεξία. Την ένιωθες σαν μία κυματόμορφη θετική δύναμη που κυλούσε αδιάλειπτα προς εσένα. Αυτή είναι η σιωπή - η πραγματική σιωπή, η αληθινή σιωπή που τόσο όμορφα ενσάρκωνε ο Ραμάνα Μαχάρσι.

Σιωπή τέτοιας ποιότητας είναι πολύ σπάνια. Ακόμα και η κοινή σιωπή, το χαμηλότερο είδος σιωπής, σπανίζει στη σύγχρονη ζωή. Αναμφισβήτητα, οι ζωές μας είναι υπερβολικά γεμάτες θορύβους και λόγια. Και όταν λέω λόγια δεν εννοώ αληθινή επικοινωνία διαμέσου του λόγου αλλά απλή φλυαρία, την πολλαπλή παράθεση λέξεων χωρίς πολύ νόημα. Είναι φυσικό να θεωρούμε το λόγο, που στο κάτω-κάτω της γραφής είναι τόσο πολύτιμος, τόσο όμορφος, τόσο εκφραστικός, σαν κάτι το σπάνιο. Θα έπρεπε να είναι κάτι που κάνουμε αραία και που, όπως το φαγητό, μετά από περίσκεψη και προετοιμασία. Συνήθως όμως, ο λόγος προηγείται της σκέψης, καθώς η ομιλία

είναι ο κανόνας και η σιωπή είναι η εξαίρεση.

Αλλά ίσως και να υπάρχει μια ελπίδα για μας, όπως υπήρχε για το νεαρό Μακόλεϊ, για τον οποίο το σπινθηροβόλο πνεύμα του Σίντνεϊ Σμιθ21 επεσήμανε: "Ο Μακόλεϊ βελτιώνεται. Έχει λαμπρά διαλείμματα σιωπής". Οι περισσότεροι από μας βρισκόμαστε στην ίδια θέση. Ίσως όντως να βελτιωνόμαστε. Ίσως πράγματι να έχουμε που και που κάποια λαμπρά διαλείμματα σιωπής. Ίσως θα έπρεπε να δημιουργήσουμε περισσότερο χώρο για τη σιωπή στη ζωή μας: περισσότερο χρόνο για να μένουμε μόνοι και ανενόχλητοι στην ησυχία μας. Αν δεν το κάνουμε αυτό από καιρό σε καιρό, τουλάχιστον για κάνα δύο ώρες τη μέρα, η άσκηση του διαλογισμού θα μας φανεί ιδιαίτερα δύσκολη.

Αλλά ξεφύγαμε πολύ μακριά από τον Τέλειο Λόγο, και μπορεί να φανεί παράδοξο το ότι κανείς μπορεί να μιλάει -ιδίως σε τέτοια έκταση- για να επαινέσει τη σιωπή. Μοιάζει με τη περιβόητη περιγραφή των έργων του Καρλάυλ22: "Το Ευαγγέλιο της Σιωπής, σε σαράντα τόμους, από τον κύριο Φλύαρο". Επομένως καλύτερα να κλείσω τη συζήτηση με την ελπίδα ότι είναι πλέον προφανές ότι ο Τέλειος Λόγος κρύβει πολύ περισσότερα απ' ό,τι αρχικά μπορεί να νόμιζε κανείς. Τέλειος Λόγος δεν είναι μόνο Σωστός Λόγος με τη συνηθισμένη έννοια. Είναι το ιδανικό της τέλειας επικοινωνίας, όπως την είδε ο Βούδδας: τέλεια αληθής, με την πλήρη έννοια του όρου, τέλεια τρυφερή, τέλεια χρήσιμη και που προάγει την τέλεια ομόνοια, αρμονία και ενότητα - ή την τέλεια υπέρβαση του εαυτού.

Κεφάλαιο 4

Αφήνοντας τον Τέλειο Λόγο φτάνουμε στο τέταρτο στάδιο του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού που είναι η Τέλεια Συμπεριφορά, σάμυακ-καρμάντα (παλί: σάμμα-καμμάντα) η οποία αποτελεί το τρίτο στάδιο του Μονοπατιού της

Μετουσίωσης και αντιπροσωπεύει τη μεταμόρφωση κάθε δραστηριότητας σύμφωνα με την Τέλεια Θέαση. Καρμάντα σημαίνει συμπεριφορά στην κυριολεξία και έτσι δεν απαιτείται περαιτέρω ανάλυση, ενώ σάμυακ, καθώς έχει ήδη πολλές φορές ειπωθεί, σημαίνει ολόκληρο, ακέραιο, ολοκληρωμένο, τέλειο. Επομένως, δεν πρέπει απλά να μιλάμε για Σωστή Συμπεριφορά αλλά για Τέλεια Συμπεριφορά.

Το ερώτημα του τι εστί Τέλεια Συμπεριφορά, έχει βαρύνουσα σημασία και μας οδηγεί στην καρδιά της ηθικής θεωρίας, παρακινώντας μας να εντρυφήσουμε βαθύτερα στις θεμελιώδεις αρχές της. Τι είναι αυτό που κάνει μια πράξη σωστή; Τι είναι αυτό που κάνει κάποιες άλλες πράξεις λάθος; Υπάρχει κάποιο είδος καθολικά αποδεκτού κριτηρίου υπό το φως του οποίου μπορούμε να αποφανθούμε ότι το τάδε είναι σωστό και το δείνα είναι λάθος; Αν όντως υπάρχει ένα τέτοιο κριτήριο, πού πρέπει να ψάξουμε για να το βρούμε; Ποια είναι η φύση του; Όλα αυτά είναι υψίστης σημασίας ερωτήματα που αφορούν όλους μας ανεξαιρέτως. Είτε το θέλουμε είτε όχι, πρέπει να παίρνουμε συνέχεια αποφάσεις για το τι θα κάνουμε, κάθε μέρα, κάθε ώρα - σχεδόν κάθε λεπτό. Ένα ερώτημα γεννιέται αναπόφευκτα: πώς να πράξουμε με τον καλύτερο τρόπο, ποιο δηλαδή πρέπει να είναι το κριτήριο, ποια η κινητήριος δύναμη ή το κίνητρο των ενεργειών μας;

Η "ηθική παρακμή"

Πολλοί, συμπεριλαμβανομένων των ιερωμένων, αρέσκονται στο να θρηνολογούν γι' αυτό που ονομάζουν ηθική παρακμή. Υποτίθεται ότι κατά τη διάρκεια των τελευταίων δεκαετιών ο κόσμος έγινε βαθμηδόν πιο ανήθικος και προφανώς βρισκόμαστε τη σήμερον ημέρα σε άσχημη κατάσταση. Βέβαια, η ηθική παρακμή συνήθως συνδέεται με την παρακμή της θρησκείας, ιδίως της χριστιανικής θρησκείας. Από τη στιγμή που γυρίσαμε την πλάτη μας στην εκκλησία, μας λένε, ρίξαμε τον

εαυτό μας στο βόρβορο της αμαρτίας. Πράγματι, μπορούμε να πούμε ότι η παραδοσιακή ηθική έχει υποχωρήσει σε μεγάλο βαθμό. Πολύς κόσμος είναι πλέον πεπεισμένος ότι δεν υπάρχουν δεδομένα κριτήρια καλού ή κακού. Τον 17ο αιώνα ένας από τους Πλατωνιστές του Καίμπριτζ, ο Ραλφ Κούντγουορθ[23], έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο, Διατριβή πάνω στην Αιώνια και Αναλλοίωτη Ηθική. Θα φαινόταν πολύ γελοίο αν κανείς, συμπεριλαμβανομένων του Αρχιεπισκόπου του Καντέρμπουρι και του Πάπα, έγραφε ένα βιβλίο μ' αυτόν τον τίτλο στις μέρες μας. Ακόμα και οι μεγαλύτεροι ανθρωπιστές και οι ελεύθερα σκεπτόμενοι φιλόσοφοι του 19ου αιώνα, άσχετα με το πόσο απείχαν στις διανοητικές τους ανησυχίες, συνέχισαν να συμμορφώνονται με τη χριστιανική ηθική. Άτομα σαν τον Δαρβίνο, τον Χάξλεϊ ή ακόμα και τον Μαρξ, υπήρξαν υποδείγματα ηθικής, πέρα από κάνα δύο ολισθήματα "οικιακής φύσεως" όπως τα ονόμαζαν οι Βικτωριανοί. Αλλά τα πράγματα έχουν αλλάξει. Όπως μια δεσποινίδα μου έλεγε την προηγούμενη, "αν κάνεις κάτι που σου αρέσει, τότε, τουλάχιστον για σένα, είναι σωστό". Και δεν είναι η μόνη που σκέφτεται έτσι. Μπορεί άλλοι να μην έχουν την ίδια ειλικρίνεια με εκείνη, αλλά σκέφτονται με παρόμοιο τρόπο. Αυτή η τάση δεν είναι απαραίτητα κάτι το κακό. Μακροπρόθεσμα η άρνηση της παραδοσιακής ηθικής μπορεί ακόμα και ν' αποβεί σε καλό, καθώς θα μας αναγκάσει να αναθεωρήσουμε με δημιουργικότητα, αίσθημα και φαντασία την ηθική μας. Το γεγονός ότι μια καινούρια ηθική μπορεί να κάνει την εμφάνισή της μέσα από τ' απομεινάρια της παλιάς είναι κάτι το θετικό.

Ιουδαιοχριστιανική Ηθική

Αν εξετάσουμε τις πηγές της δυτικής ηθικής θα δούμε ότι ξεκίνησε στραβά. Η ηθική μας παράδοση είναι ένα σύμφυρμα ετερόκλητων στοιχείων. Διαθέτει στοιχεία που πηγάζουν από την αρχαιοελληνική και ρωμαϊκή παράδοση,

ιουδαιοχριστιανικά στοιχεία, και, κυρίως σε μερικές βορειο-ευρωπαϊκές χώρες, στοιχεία γερμανικής ειδωλολατρίας. Ενώ όμως η δυτική ηθική μας παράδοση αποτελείται από διαφορετικά συνυφασμένα νήματα, το στοιχείο που επικρατεί είναι το ιουδαιοχριστιανικό. Αυτή είναι η "επίσημη" ηθική την οποία, τουλάχιστον στο παρελθόν, ελάχιστοι σέβονταν άσχετα με το ποια θρησκεία ακολουθούσαν.

Η ιουδαιοχριστιανική ηθική βασίζεται πάνω σε Κανόνες24 . Μια ηθική υποχρέωση ή κανόνας είναι κάτι που πηγάζει απ' το Θεό. Αυτό είναι εμφανές από την περιγραφή της λήψης των Δέκα Εντολών στην Αγία Γραφή. Ο Μωυσής πηγαίνει στο όρος Σινά όπου, εν μέσω βροντών και κεραυνών, λαμβάνει τις Δέκα Εντολές από χέρι Θεού. Όταν κατέβηκε από το όρος -σύμφωνα με τη χριστιανική απεικόνιση- με τις δύο πέτρινες πλάκες, που περιείχαν τις Δέκα Εντολές χωμένες κάτω από τις μασχάλες του σαν δύο ταφόπετρες, τις παρέδωσε στα Τέκνα του Ισραήλ. Αυτό δείχνει ότι η ηθική είναι κάτι που επέβαλε ο Θεός στον άνθρωπο, σχεδόν ενάντια στη θέλησή του, διαμέσου μιας δύναμης και εξουσίας που ήταν έξω από αυτόν. Σύμφωνα με την Παλαιά Διαθήκη ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από το Θεό, πλάστηκε με σκόνη και ο Θεός είναι αυτός που εμφύσησε ζωή στα ρουθούνια του. Έτσι ο άνθρωπος είναι δημιούργημα του Θεού, σχεδόν σκλάβος του Θεού και είναι καθήκον του να τον υπακούει καθώς η ανυπακοή αποτελεί αμαρτία.

Αυτό φαίνεται ξανά στην Πτώση. Ο Αδάμ και η Εύα τιμωρήθηκαν, όπως όλοι ξέρουμε, για την ανυπακοή τους σε μία αυθαίρετη διαταγή. Ο Θεός είπε: "Δεν θα φάτε από το δέντρο της γνώσης του καλού και του κακού". Αλλά δεν τους εξήγησε το λόγο αυτής της απαγόρευσης.

Σήμερα ξέρουμε ότι ιστορίες σαν και αυτή είναι μύθοι και παρόλο που λίγοι ακόμα τις παίρνουν στην κυριολεξία, η νοοτροπία που αντιπροσωπεύουν συνεχίζει να υφίσταται. Η

λέξη εντολή έχει ιδιαίτερη σημασία και είναι εξίσου ιδιαίτερα σημαντικό το ότι ένας ηθικός νόμος ή κανόνας πρέπει να ονομάζεται εντολή - κάτι για το οποίο είναι κανείς εντεταλμένος, υποχρεωμένος, ίσως ακόμα και εξαναγκασμένος, να πράξει, από κάποια δύναμη ή εξουσία έξω από αυτόν.

Τα παραδείγματα που χρησιμοποίησα είναι από την Παλαιά Διαθήκη και είναι σίγουρο ότι η χριστιανική ηθική είναι πιο εκλεπτυσμένη από αυτήν, όχι όμως επαρκώς. Οι πηγές της χριστιανικής ηθικής βρίσκονται στη διδασκαλία του Ιησού, όπως αυτή περιγράφεται στα Τέσσερα Ευαγγέλια. Σύμφωνα λοιπόν με τη χριστιανική παράδοση ο Ιησούς είναι Θεός, έτσι όταν ο Θεός σού λέει τι να κάνεις είναι εμφανές ότι αυτή η παρότρυνση είναι φορτισμένη με μια φοβερή πίεση εξουσίας. Κάνουμε κάτι όχι τόσο επειδή είναι καλό αλλά επειδή μας ζητήθηκε να το κάνουμε, επειδή κάποιος, στον οποίο εναποθέτουμε κάθε δύναμη και εξουσία σε γη και ουρανό, το απαίτησε από μας. Επομένως, σύμφωνα με το χριστιανισμό, η ηθική θεωρείται σε γενικές γραμμές ως κάτι το υποχρεωτικό, κάτι που επεβλήθη άνωθεν και με το οποίο πρέπει να συμμορφωνόμαστε. Αυτή είναι η παραδοσιακή μας κληρονομιά. Αυτός είναι ο τρόπος σκέψης που μας επηρεάζει, συνειδητά ή ασυνείδητα, όταν σκεφτόμαστε σε ηθικό επίπεδο.

Σήμερα οι πιο πολλοί Βρετανοί δεν παίρνουν το χριστιανισμό στα σοβαρά, ωστόσο τείνουν ακόμα να βλέπουν την ηθική ως μία υποχρέωση που τους επεβλήθη άνωθεν, μία εντολή που είναι υποχρεωμένοι να υπακούσουν.

Θα μπορούσαμε ίσως να συνοψίσουμε την ουσία της παραδοσιακής ηθικής λέγοντας ότι στηρίζεται στο να μην κάνουμε αυτό που θέλουμε να κάνουμε και στο να κάνουμε αυτό που δεν θέλουμε να κάνουμε, διότι -για λόγους πέραν της κατανόησής μας- έτσι μας είπε κάποιος του οποίου την ύπαρξη δεν πιστεύουμε πλέον! Φυσικό επόμενο είναι να βρισκόμαστε σε

σύγχυση. Φυσικό, να μην έχουμε πλέον ηθικές αρχές και να προσπαθούμε, με τυπικό βρετανικό στυλ, να τα μπαλώσουμε με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Αλλά παρότι προσπαθούμε να βγάλουμε κάποιο νόημα από τη ζωή μας και ν' ανακαλύψουμε κάποιο είδος συνοχής στα γεγονότα, όσον αφορά την ηθική, στις περισσότερες περιπτώσεις, επικρατεί μια εικόνα χάους.

Το βουδδιστικό κριτήριο

Δεν θα ήθελα να υπερβάλω ή να κάνω την αντίθεση να φανεί ιδιαίτερα δραματική ή έντονη σαν την αντίθεση μεταξύ άσπρου και μαύρου, η βουδδιστική ηθική όμως είναι πολύ διαφορετική από την ηθική που περιέγραψα. Όντως, αυτό ισχύει για όλη την Ανατολή και ιδίως την Άπω Ανατολή. Σύμφωνα με τη διδασκαλία του Βούδδα, όπως αυτή διατηρήθηκε σε οποιαδήποτε σχολή ή παρακλάδι του βουδδισμού, οι πράξεις κρίνονται ως σωστές ή λάθος, τέλειες ή ατελείς, ανάλογα με την ψυχική κατάσταση κάτω από την οποία εκτελούνται. Με άλλα λόγια το κριτήριο της ηθικής δεν είναι θεολογικό αλλά ψυχολογικό. Στη Δύση δεν είμαστε διόλου εξοικειωμένοι μ' αυτή την ιδέα, ακόμα και μέσα στο πλαίσιο του χριστιανισμού, αλλά όσον αφορά τη βουδδιστική ηθική -συμπεριλαμβανομένης της ηθικής που διέπει όλη την Άπω Ανατολή είτε πρόκειται περί βουδδιστικής, ταοϊστικής ή κομφουκιανικής- το κριτήριο είναι ένα και μόνο. Είναι ένα κριτήριο το οποίο ισχύει πάντοτε και διερευνάται σε βάθος.

Σύμφωνα με τη βουδδιστική παράδοση, υπάρχουν δύο είδη πράξεων: οι επιδέξιες (σανσκρ. καουσάλυα, παλί: κουσάλα) και οι αδέξιες, (σανσκρ. ακαουσάλυα, παλί: ακουσάλα). Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί οι όροι επιδέξιος και αδέξιος, σε αντίθεση με τους όρους καλό ή κακό, υπονοούν ότι η ηθική είναι στην ουσία θέμα ευφυΐας. Δεν μπορείς να είσαι επιδέξιος παρά μόνο αν έχεις καταλάβει κάποια πράγματα, έτσι μπορεί να δεις τις δυνατότητές τους και να τα διερευνήσεις σε μεγαλύτερο

βάθος. Έτσι, η ηθική σύμφωνα με το βουδδισμό, είναι τόσο θέμα ευφυΐας και διορατικότητας όσο και θέμα καλών προθέσεων και καλοπροαίρετων αισθημάτων. Όπως ξέρουμε, το μονοπάτι που οδηγεί στην κόλαση είναι στρωμένο με καλές προθέσεις, αλλά θα ήταν δύσκολο να πούμε ότι το μονοπάτι που οδηγεί στην κόλαση είναι στρωμένο με επιδεξιότητα.

Αδέξιες πράξεις είναι εκείνες που είναι ριζωμένες στον πόθο ή στην εγωιστική επιθυμία, στο μίσος και την απέχθεια, στην πνευματική σύγχυση, τον αποπροσανατολισμό, τον πνευματικό σκοταδισμό ή την πνευματική άγνοια. Επιδέξιες πράξεις είναι εκείνες που δεν διέπονται από πόθο, μίσος και πνευματική σύγχυση. Αντιθέτως διέπονται από τα θετικά χαρακτηριστικά της γενναιοδωρίας, ή της παρόρμησης να δίνεις και να μοιράζεσαι, της αγάπης, της συμπόνιας και της κατανόησης. Αυτός ο πολύ απλός διαχωρισμός μάς κάνει να βλέπουμε το ερώτημα της ηθικής από μία τελείως διαφορετική οπτική γωνία. Με την ηθική ζωή γίνεται προσπάθεια να πράττουμε με βάση ό,τι καλύτερο διαθέτουμε μέσα μας: σύμφωνα με τη βαθύτερη κατανόηση και διορατικότητά μας, σύμφωνα με τη μεγαλύτερη και ευρύτερη αγάπη και συμπόνια μας.

Τώρα είμαστε σε θέση να δούμε τι σημαίνει Τέλεια Συμπεριφορά. Δε σημαίνει απλά συμπεριφορά που συμμορφώνεται με κάποιους εξωτερικούς κανόνες ή κριτήρια αλλά συμπεριφορά που εκφράζει την Τέλεια Θέαση και το Τέλειο Συναίσθημα. Η Τέλεια Συμπεριφορά αντιπροσωπεύει την εφαρμογή, σε επίπεδο συμπεριφοράς, της Τέλειας Θέασης και του Τέλειου Συναισθήματος, ακριβώς όπως ο Τέλειος Λόγος αντιπροσωπεύει την εφαρμογή τους σε επίπεδο επικοινωνίας. Με άλλα λόγια, κάποιος που έχει ήδη επιτύχει την Τέλεια Θέαση και έχει αναπτύξει το Τέλειο Συναίσθημα, εκφράζει αυθόρμητα με τη συμπεριφορά του αυτήν τη θέαση και αυτήν τη συναισθηματική εμπειρία.

Κανόνες ηθικής συμπεριφοράς

Έχοντας φτάσει ως αυτό το σημείο, θα προξενείται η απορία στους σοβαρούς μαθητές του βουδδισμού για το ποια ακριβώς είναι η θέση των Πέντε και των Δέκα Σίλας στην όλη ιστορία. Δεν είναι οι ηθικοί κανόνες που μας έδωσε ο ίδιος ο Βούδδας και με τους οποίους πρέπει να συμμορφωνόμαστε; Απαντώντας σε αυτό το ερώτημα μπορούμε να πούμε ότι, ναι μεν ο Βούδδας έχει διδάξει και προτείνει τις Σίλας ή ομάδες αρχών, ωστόσο δεν τις επέβαλε με αυταρχικό τρόπο, όπως συνέβη με τις Δέκα Εντολές του χριστιανικού Θεού. Αυτό που λέει ο Βούδδας είναι ότι ένα φωτισμένο άτομο που διακρίνεται από βαθιά σοφία και είναι γεμάτο συμπόνια, αναπόφευκτα θα συμπεριφερθεί μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο, γιατί είναι η φύση ενός Φωτισμένου να συμπεριφέρεται μ' έναν τέτοιο τρόπο. Επίσης, η συμπεριφορά μας θα είναι φωτισμένη ανάλογα με το βαθμό στον οποίο εμείς είμαστε φωτισμένοι. Αν δεν είμαστε φωτισμένοι ή ανάλογα με το βαθμό που απέχουμε από τη φώτιση, τότε η τήρηση των Σίλας ή Αρχών θα μας βοηθήσει να βιώσουμε προσωπικά την πνευματική διάθεση της οποίας συνήθως αποτελούν την έκφραση.

Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να διευκρινίσει το λεγόμενά μου. Υποτίθεται ότι ένα φωτισμένο άτομο δε νιώθει πόθο ή εγωιστική επιθυμία για κάτι. Οι υπόλοιποι είμαστε γεμάτοι επιθυμίες. Ποθούμε π.χ. διάφορα φαγητά, έχουμε μία ιδιαίτερη προτίμηση για το τάδε ή το δείνα. Ας υποθέσουμε ότι κάνουμε ένα πείραμα. Κόβουμε μία από τις αγαπημένες μας λιχουδιές, όποια και αν είναι. Εννοώ να την κόψουμε μια και καλή. Με πολύ δισταγμό, με πολύ λύπη, αποφασίζουμε να αντισταθούμε στον πειρασμό, ό,τι κι αν είναι αυτός - π.χ. κέικ με δαμάσκηνα. (Ήξερα ένα βουδδιστή μοναχό, ο οποίος ήταν άκρως εθισμένος στο κέικ με δαμάσκηνα. Έλεγαν ότι έκανε ό,τι του ζητούσες αν του το πρόσφερες σε επαρκή ποσότητα!) Συχνά η έλλειψη μας κάνει να υποφέρουμε και μας είναι δύσκολο να ζήσουμε δίχως

τον αγαπημένο μας εθισμό. Αλλά αν επιμείνουμε, αν πολεμήσουμε αυτή τη λαχτάρα για κέικ με δαμάσκηνα, τότε σταδιακά η επιθυμία θα σβήσει και τότε θα βρεθούμε σε μία ευχάριστη κατάσταση όπου όχι μόνο δε θα υπάρχει επιθυμία, αλλά ούτε καν θα σκεφτόμαστε το συγκεκριμένο πράγμα, του οποίου η έλλειψη παλαιότερα μας τυραννούσε. Η αποχή από το κέικ με δαμάσκηνα, δε θα είναι πλέον ένα πειθαρχικό μέτρο αλλά μία αυθόρμητη έκφραση της κατάστασης μη επιθυμίας που επιτύχαμε.

Οι Σίλας ή Αρχές δεν είναι απλά λίστες κανόνων, αν τις βρει όμως κανείς σε βουδδιστικά βιβλία μπορεί να του δώσουν αυτή την εντύπωση. Δυστυχώς, πολύ συχνά ο Βούδδας παρουσιάζεται να λέει στο κόσμο όλα τα πράγματα που δεν πρέπει να κάνουν και δημιουργείται η εντύπωση ότι ο βουδδισμός είναι μια πολύ ζοφερή και επίπονη ιστορία. Αλλά οι Σίλας είναι απλά κανόνες ηθικής συμπεριφοράς. Είναι η φυσική έκφραση κάποιων συγκεκριμένων επιδέξιων ψυχικών καταστάσεων. Και αφού είναι η φυσική έκφραση επιδέξιων ψυχικών καταστάσεων, μπορούμε να διαπιστώσουμε σε ποιο βαθμό έχουμε καλλιεργήσει αυτές τις καταστάσεις, συγκρίνοντας τη συμπεριφορά μας με τη συμπεριφορά που υπαγορεύουν οι Σίλας. Ας ρίξουμε λοιπόν μια ματιά τουλάχιστον σε κάποιες από αυτές τις Σίλας ή κανόνες ηθικής συμπεριφοράς. Για πολλούς είναι γνωστές ως λίστες από κανόνες και έτσι δε χρειάζεται να τις αναλύσουμε ιδιαίτερα σ' αυτό το επίπεδο. Επιπλέον, θα προτιμούσα να μην ταυτίσω την Τέλεια Συμπεριφορά με οποιαδήποτε από τις εκφράσεις της, όσο κι αν είναι άξια ή ευγενής.

Πρώτα απ' όλα όμως θα ήθελα να κάνω μία παρατήρηση. Οι κανόνες ηθικής συμπεριφοράς στους οποίους συμμορφώνονται διαφορετικά άτομα, μπορεί να είναι ίδιοι, αλλά οι ψυχικές καταστάσεις πίσω από αυτή τη συμπεριφορά μπορεί να είναι διαφορετικές. Αυτό ίσως να φαίνεται ασαφές αλλά στην ουσία

είναι πολύ απλό. Ας πάρουμε για παράδειγμα τρία διαφορετικά άτομα που δεν κλέβουν. Ο πρώτος ίσως θα ήθελε πάρα πολύ να κλέψει, αλλά δεν το κάνει από το φόβο της αστυνομίας. (Αυτή είναι η ηθική των πολλών). Ο δεύτερος έχει μια ελαφρά τάση προς την ανεντιμότητα. Όταν θα συμπληρώνει τη φορολογική του δήλωση, θα έχει μια κάποια τάση να αποκρύψει στοιχεία, αλλά επειδή προσπαθεί να πορευτεί στην πνευματική ατραπό αποφασίζει ν' αντισταθεί στον πειρασμό. Υπάρχει η προδιάθεση αλλά συγκρατείται. Ωστόσο ο τρίτος κατάφερε να ξεριζώσει την επιθυμία εντελώς. Στη δικιά του περίπτωση, δεν υπάρχει ούτε προδιάθεση ούτε ροπή προς την ανεντιμότητα. Ο πρώτος, που δεν κλέβει από το φόβο της αστυνομίας, είναι ηθικός σε νομικό επίπεδο. Ο δεύτερος, που νιώθει μια ροπή προς την απάτη, αλλά τη ξεπερνάει, είναι ηθικός με την έννοια τού ότι ασκείται στη Σωστή Συμπεριφορά με τη στενότερη "πειθαρχική" έννοιά της. Μόνον ο τρίτος, ο οποίος ούτε καν σκέφτεται να κλέψει, ενσαρκώνει την Τέλεια Συμπεριφορά.

Οι Πέντε Σίλας και τα Πέντε Ντάρμας

Η πιο γνωστή ομάδα κανόνων ηθικής συμπεριφοράς είναι αυτή των Πέντε Σίλας, ευρύτερα γνωστών ως Πέντε Αρχών. Συνήθως τις βρίσκουμε σε αρνητική μορφή, μας ορίζουν δηλαδή τι να μην κάνουμε. Κάθε αρχή έχει όμως και τη θετική της πλευρά. Έχει ιδιαίτερη σημασία που στο σύγχρονο βουδδιστικό κόσμο η θετική διατύπωση είναι λιγότερο γνωστή από την αρνητική. Πολλοί έχουν ακουστά τις Πέντε Σίλας αλλά αγνοούν τα Πέντε Ντάρμας, τη θετική δηλαδή διατύπωση των Πέντε Σίλας. Εδώ, μπορούμε να μεταφράσουμε τα Πέντε Ντάρμας ως τις Πέντε Ηθικές Αρχές. Θα εξετάσουμε εν συντομία τις Πέντε Αρχές και τα Πέντε Ντάρμας, σχολιάζοντας πρώτα την αρνητική και μετά τη θετική διατύπωση. Έτσι θα έχουμε μια αντικειμενική ιδέα αυτής της συγκεκριμένης άποψης της βουδδιστικής ηθικής.

Η πρώτη από τις Πέντε Αρχές είναι η αποχή από το να βλάπτει κανείς έμβια όντα. Αυτή είναι η κυριολεκτική μετάφραση από το πρωτότυπο. Αν και συνήθως αποδίδεται ως "να μην σκοτώνει", στην πραγματικότητα είναι αποχή όχι μόνο από το να σκοτώνει, αλλά να βλάπτει με οποιονδήποτε τρόπο. Το μήνυμα που μεταδίδει είναι αυτό της αποχής από κάθε μορφή βίας, καταπίεσης, σωματικής ή ψυχικής βλάβης. Η βία είναι λάθος γιατί σε τελική ανάλυση βασίζεται, άμεσα ή έμμεσα, σε μία αδέξια ψυχική κατάσταση -το μίσος ή την απέχθεια- και αν χρησιμοποιήσουμε βία τότε αυτή η αδέξια ψυχική κατάσταση, η οποία βρίσκει την έκφρασή της διαμέσου της βίας, θα γίνει ακόμα πιο δυνατή από πριν.

Η θετική πλευρά της αποχής από τη βία είναι η άσκηση της μάιτρι (παλί: μέττα): αγάπη ή φιλικότητα. Εδώ η μάιτρι δεν είναι απλά ένα αφηρημένο συναίσθημα, αλλά βρίσκει την ενσάρκωσή της σε πράξεις. Δεν αρκεί να έχουμε μια καλή διάθεση προς τους άλλους, πρέπει να εκφράσουμε αυτό το συναίσθημα μέσω των πράξεών μας. Αλλιώς, αν το διατηρήσουμε μόνο σ' ένα εγκεφαλικό επίπεδο, αναλογιζόμενοι πόση αγάπη νιώθουμε για όλους και πόσο καλοί είμαστε, τότε καταντάει να γίνεται ένα είδος συναισθηματικής τρυφηλότητας - για να μην πω τίποτα χειρότερο. Έτσι πρέπει να έχουμε επίγνωση αυτής της τάσης μέσα μας. Συχνά έχουμε την εντύπωση ότι αγαπάμε τους άλλους. Τουλάχιστον έχουμε την εντύπωση ότι αγαπάμε κάποιους άλλους. Αλλά αν προσέξουμε τις κινήσεις μας, θα δούμε ότι ποτέ δεν εκφράζουμε την αγάπη μας: θεωρούμε την ύπαρξή της αυτονόητη.

Ένα σύνηθες παράδειγμα είναι αυτό του ζευγαριού που είναι παντρεμένοι είκοσι με τριάντα χρόνια και ο σύζυγος δεν μπαίνει καν στον κόπο να φέρει στη γυναίκα του ένα μπουκέτο λουλούδια ή ένα κουτί σοκολατάκια. Αν κάποιος τον ρωτούσε, "Καλά, δεν αγαπάς την γυναίκα σου; Δεν της φέρνεις ούτε ένα μπουκέτο λουλούδια, ούτε ένα κουτί σοκολατάκια;" Τότε ο

μέσος άντρας θα έλεγε, "Για ποιο λόγο; Βεβαίως και την αγαπώ, αλλά θα έπρεπε να το ξέρει αυτό μετά από τόσα χρόνια!". Πρόκειται για μια πολύ κακή ψυχολογία. Δεν υπάρχει λόγος να θεωρείται αυτονόητο ή να υποθέτει κανείς ότι τρέφουμε κάποια συναισθήματα. Θα έπρεπε να το κάνουμε ξεκάθαρο με λόγια και πράξεις. Πρέπει να παίρνουμε μέτρα για να διατηρούμε ζωντανό το πνεύμα της αγάπης και της φιλίας. Και γι' αυτό το λόγο σε κάθε μορφή κοινωνικής ζωής, και ιδίως της βουδδιστικής κοινωνικής ζωής, δίνεται μεγάλη σημασία σε πράγματα όπως η ανταλλαγή δώρων και προσκλήσεων. Δεν αρκεί να καθόμαστε στο δωμάτιό μας ή ακόμα και στο κελί μας, εκπέμποντας σκέψεις αγάπης. Όσο κι αν είναι καλό ή ωραίο, στο τέλος πρέπει η αγάπη να βρίσκει μιαν απτή έκφραση. Μόνο τότε αυτές οι σκέψεις θα βρουν μια κάποια ανταπόδοση από τους άλλους.

Η δεύτερη από τις Πέντε Αρχές είναι η αποχή από το παίρνει κανείς αυτό που δεν του δόθηκε. Αυτή είναι πάλι η κυριολεκτική μετάφραση. Δεν πρόκειται απλά περί αποχής από το να κλέβει κανείς. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε κανείς να το παρακάμψει επιτηδείως. Η δεύτερη Αρχή συνεπάγεται αποχή από κάθε είδους ατιμία, κάθε είδους κατάχρηση και εκμετάλλευση, γιατί όλα αυτά είναι εκφράσεις πόθου ή εγωιστικής επιθυμίας. Η θετική πλευρά της αποχής από το παίρνει κανείς αυτό που δεν του δόθηκε είναι η ντάνα ή γενναιοδωρία. Εδώ, πάλι, δεν πρόκειται απλά για ένα γενναιόδωρο αίσθημα, ούτε για τη διάθεση να δώσεις, αλλά για αυτή καθαυτή την πράξη της προσφοράς. Δεν χρειάζεται να πω περισσότερα καθώς ο καθένας που έχει μια κάποια επαφή με μία ζωντανή έκφραση του βουδδισμού θα ξέρει τι εννοώ.

Η τρίτη από τις Πέντε Αρχές είναι η αποχή από απρεπή σεξουαλική συμπεριφορά. Στις σούτρες ο Βούδδας διευκρινίζει ότι στο πλαίσιο των Πέντε Αρχών αυτό που εννοείται ως απρεπής σεξουαλική συμπεριφορά είναι ο βιασμός, η απαγωγή και η μοιχεία. Και οι τρεις είναι αδέξιες γιατί συνδυάζουν βία

και πόθο. Στην περίπτωση βιασμού ή απαγωγής, οι οποίες φαίνεται να ήταν αρκετά συνήθεις στη σχετικά ανοργάνωτη κοινωνία της εποχής του Βούδδα, ασκείται βία ενάντια στη γυναίκα, και αν τυχαίνει να είναι ανήλικη, ενάντια στους γονείς ή κηδεμόνες της. Στην περίπτωση μοιχείας, η βία ασκείται ενάντια στο συνήθη σεξουαλικό σύντροφο του ατόμου, με την έννοια ότι η οικιακή ζωή του αναστατώνεται εσκεμμένα. Θα πρέπει να επισημάνουμε σ' αυτό το σημείο ότι στο βουδδισμό ο γάμος είναι απλά μία πολιτική σύμβαση και όχι ένα μυστήριο. Επίσης, το διαζύγιο επιτρέπεται και από την πλευρά της θρησκείας η μονογαμία δεν είναι υποχρεωτική. Σε ορισμένες βουδδιστικές κοινότητες επιτρέπεται η πολυγαμία η οποία δεν θεωρείται απρεπής σεξουαλική συμπεριφορά.

Η θετική πλευρά της αποχής από απρεπή σεξουαλική συμπεριφορά είναι η σαμτούστι (παλί: σαντούττι) ή ικανοποίηση. Για τους ανύπαντρους ικανοποίηση σημαίνει να είναι ικανοποιημένοι με την κατάσταση του εργένη. Για τους παντρεμένους σημαίνει να είναι ικανοποιημένοι από τον αναγνωρισμένο και κοινωνικά αποδεκτό σεξουαλικό σύντροφο ή συντρόφους. Εδώ ικανοποίηση δε σημαίνει απλά παθητική αποδοχή της υπάρχουσας κατάστασης πραγμάτων. Σε σύγχρονη ψυχολογική ορολογία θα λέγαμε ότι σημαίνει μια θετική κατάσταση αποδέσμευσης από το να χρησιμοποιεί κανείς το σεξ για την ικανοποίηση νευρωτικών αναγκών, και ειδικότερα, από το να ικανοποιεί τη νευρωτική ανάγκη για αλλαγή.

Η Τέταρτη Αρχή είναι η αποχή από τον ψευδή λόγο. Με ψευδή λόγο εννοούμε το λόγο που πηγάζει από τον πόθο, το μίσος ή το φόβο. Όταν λέμε ένα ψέμα το κάνουμε είτε επειδή θέλουμε κάτι, είτε επειδή θέλουμε να βλάψουμε ή να πληγώσουμε κάποιον, είτε επειδή για τον άλφα ή βήτα λόγο φοβόμαστε να πούμε την αλήθεια. Έτσι, η ανειλικρίνεια πηγάζει από αδέξιες ψυχικές καταστάσεις. Και αυτό δε χρειάζεται καν απόδειξη. Η θετική πλευρά της αποχής από τον

ψευδή λόγο είναι η σάτυα (παλί: σάκκα) ή ειλικρίνεια, για την οποία ήδη μιλήσαμε στο κεφάλαιο για τον Τέλειο Λόγο.

Η τελευταία των Πέντε Αρχών είναι η αποχή από την κατανάλωση ποτών και ναρκωτικών που μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια επίγνωσης. Υπάρχει μια κάποια διαφωνία ως προς την ακριβή ερμηνεία αυτής της αρχής. Σε ορισμένες βουδδιστικές χώρες ερμηνεύεται ως μία πλήρης αποχή από το αλκοόλ, ενώ σε κάποιες άλλες ερμηνεύεται σαν την κατανάλωση με μέτρο οποιασδήποτε ουσίας, της οποίας η κατάχρηση μπορεί να επιφέρει μέθη. Έτσι, είμαστε ελεύθεροι να διαλέξουμε μεταξύ των δύο ερμηνειών. Η θετική πλευρά αυτής της αρχής είναι η σμρίτι (παλί: σάτι): εγρήγορση ή επίγνωση. Αυτό είναι το πραγματικό κριτήριο. Αν δηλαδή μπορείς να πίνεις δίχως να επηρεάζεται η εγρήγορσή σου, τότε επιτρέπεται να πίνεις, αν όχι, τότε δεν επιτρέπεται. Ωστόσο πρέπει να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας και να μην ισχυριζόμαστε ότι βρισκόμαστε σε εγρήγορση όταν απλά μας έχει ευφράνει το αλκοόλ. Έτσι, ακόμα και αν ερμηνεύσουμε την πέμπτη Αρχή ως "παν μέτρον άριστον", αν λάβουμε υπόψη τη θετική πλευρά της, τότε η πλήρης αποχή παραμένει ένα απαραίτητο μέτρο στην πλειονότητα των περιπτώσεων.

Αυτές είναι λοιπόν οι Πέντε Αρχές με την αρνητική και θετική πλευρά τους, πασίγνωστες στο βουδδιστικό κόσμο ως ακρογωνιαίοι λίθοι της βουδδιστικής ηθικής. Θα αναφερθώ σε άλλες δύο ομάδες ηθικών αρχών.

Η Μπίκσου Σαμβάρα-σίλα και η Μποντισάττβα Σαμβάρα-σίλα

Η Μπίκσου Σαμβάρα-σίλα (παλί: Μπίκου Σαμβάρα-σίλα) αποτελείται από εκατόν πενήντα ηθικές αρχές που ακολουθούν οι χειροτονημένοι μοναχοί και οι οποίες αντιπροσωπεύουν την αβίαστα ενάρετη συμπεριφορά που διακρίνει όσους είναι πλήρως αφοσιωμένοι στην επίτευξη της

Νιρβάνας. Με άλλα λόγια αν το μόνο πράγμα που έχουμε στο νου μας είναι η Νιρβάνα και η επίτευξη αυτής, αφιερώνοντας όλο το χρόνο και την ενέργειά μας στην πνευματική ζωή, τότε η συμπεριφορά μας θα προσεγγίσει αβίαστα τη συμπεριφορά που προδιαγράφεται μέσα από τη λίστα των εκατόν πενήντα αρχών. Δυστυχώς, αυτές οι εκατόν πενήντα αρχές, γίνονται συνήθως αντιληπτές απλά ως μια λίστα από κανόνες με αποτέλεσμα να χάνεται το πνεύμα που τις διέπει.

Η Μποντισάττβα Σαμβάρα-σίλα αποτελείται από εξήντα τέσσερις αρχές που ακολουθεί ο μποντισάττβας και αντιπροσωπεύουν τη φυσική συμπεριφορά κάποιου που έχει αφιερώσει τη ζωή του στην επίτευξη της Φώτισης για το καλό όλων. Με άλλα λόγια, αν έχεις αφιερώσει τη ζωή σου για την επίτευξη της Φώτισης ή της κατάστασης του Βούδδα, όχι μόνο για τον εαυτό σου -όχι γιατί θέλεις να βρίσκεσαι "εκεί ψηλά", πέρα απ' όλα αυτά και να νοιώθεις οίκτο για όλους αυτούς που παραμένουν στην σαμσάρα- αλλά έτσι ώστε όταν θα έχεις φτάσει στη Φώτιση να μπορείς να γυρίσεις και να βοηθήσεις τους άλλους· και αν αυτή είναι η μόνη σκέψη και φιλοδοξία σου, η οποία γίνεται γνώμονας για κάθε τι στη ζωή σου, τότε, η συμπεριφορά σου και η ομιλία σου θα συνταυτιστεί αβίαστα με τη συμπεριφορά που προδιαγράφεται μέσα από τις εξήντα τέσσερις Αρχές του Μποντισάττβα. Αλλά πάλι δεν πρόκειται για μια λίστα κανόνων από την οποία θα απαλλάσσαμε τον εαυτό μας για κάθε μία στην οποία ήμασταν πιστοί. Έχει να κάνει περισσότερο με το ζωντανό πνεύμα και την πάλλουσα καρδιά του Μποντισάττβα, που εκφράζεται ελεύθερα με τρόπο που προσεγγίζει τις Αρχές του Μποντισάττβα - ή μάλλον που βρίσκει έναν τρόπο έκφρασης για τον οποίο οι Αρχές δεν αποτελούν παρά μία προσέγγιση αυτού του ζωντανού πνεύματος.

Ακέραιη Συμπεριφορά

Αν και η φύση της Τέλειας Συμπεριφοράς πρέπει να έχει γίνει

σαφής, παραμένει άλλο ένα σημείο που πρέπει να εξετάσουμε. Η Τέλεια Συμπεριφορά είναι επίσης ακέραιη συμπεριφορά ή ακόμα καλύτερα, ακέραιη πράξη: μια πράξη στην οποίο συμμετέχει ολόκληρο το άτομο. Τα πιο πολλά άτομα είναι υπερβολικά διχασμένα, υπερβολικά διχοτομημένα για να μπορούν να πράξουν με όλο τους τον εαυτό. Σχεδόν όλη την ώρα οι πράξεις μας εκτελούνται από ένα μόνο μέρος του εαυτού μας. Όταν πηγαίνετε στο γραφείο ή στο εργοστάσιο, βάζετε τον εαυτό σας ψυχή τε και σώματι σ' αυτό που έχετε να κάνετε; Μάλλον όχι. Μπορεί να βάζετε ένα μεγάλο μέρος της ενέργειάς σας στη δουλειά, αλλά αφήνετε ένα άλλο μεγάλο μέρος στο σπίτι ή δεσμευμένο κάπου αλλού. Δε βάζετε όλο σας τον εαυτό, δε βάζετε την πλήρη προσοχή, το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό σας. Αν έχετε ένα χόμπι, πολύ σπάνια βάζετε όλο τον εαυτό σας σ' αυτό το χόμπι και σπανίως βάζετε όλο τον εαυτό σας στην οικιακή σας ζωή. Υπάρχει πάντα κάτι που παραλείπεται ή υπολείπεται κι έτσι, ό,τι κάνουμε το κάνουμε μόνο μ' ένα μέρος του εαυτού μας. Ακόμα και αν οι πράξεις μας πηγάζουν από τα πιο ευγενή κίνητρα της γενναιοδωρίας και της καλοσύνης, η πράξη μας δεν είναι ακέραιη, με την έννοια ότι παραμένουν μέσα μας μη γενναιόδωρες και μη καλοσυνάτες τάσεις, οι οποίες απλά τυχαίνει να μην εκφράζονται τη συγκεκριμένη στιγμή. Έτσι, ακόμα και η Σωστή μας Συμπεριφορά -ακόμα και η λεγόμενη Τέλεια Συμπεριφορά- παραμένει ατελής με την έννοια ότι δεν είναι ακέραιη.

Η Τέλεια Συμπεριφορά, με την πλήρη έννοια του όρου, είναι αποκλειστικό προνόμιο ενός που έχει φτάσει στο επίπεδο του Βούδδα: μόνο ένα φωτισμένο πνεύμα μπορεί να βάλει όλο του τον εαυτό σε κάτι, βάζοντας στην κάθε πράξη όλη του τη σοφία και την αγάπη δίχως να παραλείπει τίποτα. Αυτή η άποψη της Φώτισης ενσαρκώνεται στον πράσινο "αρχετυπικό" Βούδδα, τον λεγόμενο Αμογκασίντι ή Βούδδα της "Ανεμπόδιστης Επιτυχίας". Ο Αμογκασίντι συμβολίζει την ακέραιη συμπεριφορά στο

υψηλότερο νοητό επίπεδο.

Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να έχουμε μια πρόγευση της Τέλειας Συμπεριφοράς, με την έννοια της ακέραιης πράξης, ανάλογα με το επίπεδό μας. Μπορεί να βρεθούμε τελείως απορροφημένοι σε κάτι με όλη μας την ενέργεια, την προσπάθεια, τη συγκέντρωση, το ενδιαφέρον, τον ενθουσιασμό και την αγάπη. Η συμμετοχή μας σ' αυτό που κάνουμε είναι πλήρης, δινόμαστε ψυχή τε και σώματι. Τέτοιες στιγμές μάς κάνουν να συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να συμμετέχουμε με όλο μας τον εαυτό σε μία δραστηριότητα δίχως ν' αφήνουμε τίποτα απ' έξω. Συνειδητοποιούμε ότι είμαστε ικανοί, έστω και για μία στιγμή, να εκφραστούμε ολοκληρωμένα και ακέραια. Τα συναισθήματα χαράς, ανακούφισης -ακόμα και γαλήνης- που νιώθουμε σε τέτοιες στιγμές δεν μπορούν να βρεθούν αλλού. Πρέπει να φιλοδοξούμε να βρισκόμαστε συνεχώς στο υψηλότερο επίπεδο αυτής της κατάστασης: το επίπεδο της εξομοίωσης με το Βούδδα ή τη Φώτιση. Τότε όντως θα ξέρουμε τι σημαίνει Τέλεια Συμπεριφορά, τι σημαίνει τέλεια πράξη. Και μόνον τότε θα κατανοήσουμε, από την πηγή τους, τις ηθικές αρχές.

Κεφάλαιο 5

Δεν μπορούμε ν' αμφισβητήσουμε το γεγονός ότι όλοι μας βλέπουμε όνειρα. Σύμφωνα με τα λεγόμενα των ψυχολόγων, βλέπουμε όνειρα τέσσερις με πέντε φορές κάθε βράδυ. Λέγεται ότι ακόμα και τα ζώα βλέπουν όνειρα, όπως μπορεί και εμείς οι ίδιοι να διαπιστώσουμε αν έχουμε κατοικίδια. Όνειρα βέβαια δε βλέπουμε μόνο το βράδυ που κοιμόμαστε, αλλά επίσης και την ημέρα όταν ονειροπολούμε. Κατά τη διάρκεια ενός ευχάριστου και ηλιόλουστου απογεύματος ενώ π.χ. καθόμαστε σ' ένα παγκάκι και καθώς νιώθουμε άνετα και όμορφα, αυτόματα αρχίζουμε να ρεμβάζουμε. Αυτό είναι κάτι που όλοι κάνουμε κάποιες στιγμές της ζωής μας.

Η διαδικασία του ονειροπολήματος βέβαια δεν είναι παρά ένα είδος έκφρασης μιας επιθυμίας ή ενός ευσεβούς πόθου. Ονειρευόμαστε όλα αυτά που θα μας άρεσε να έχουμε ή να είμαστε και ο λόγος είναι ότι βρίσκουμε τη ζωή μας ανιαρή και δίχως ενδιαφέρον. Μπορεί να κάνουμε μια κουραστική και μονότονη δουλειά. Μπορεί να βρισκόμαστε σε μία δύσκολη περίοδο της ζωής μας. Μπορεί να είμαστε αναγκασμένοι να σχετιζόμαστε με ανθρώπους που δεν μας πολυαρέσουν. Μπορεί ακόμα όχι μόνο να βρίσκουμε τη ζωή μας ανιαρή και δίχως ενδιαφέρον αλλά και οδυνηρή. Έτσι προσπαθούμε να ξεφύγουμε απ' όλα αυτά δημιουργώντας ένα δικό μας κόσμο πέρα από τη συνήθη καθημερινότητά μας. Στο ονειροπόλημά μας φανταζόμαστε διάφορα πράγματα. Μπορεί να φανταζόμαστε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Μπορεί να φανταζόμαστε κάποιον ιδανικό κόσμο ή κοινωνία όπου έχουν εξαλειφθεί οι ατέλειες του κόσμου και της κοινωνίας μας. Εδώ βιώνουμε μιζέρια και δυστυχία αλλά μας αρέσει να φανταζόμαστε ένα άλλο μέρος, έναν άλλο κόσμο, όπου όλοι είναι ευτυχισμένοι και ανάμεσα σ' αυτούς αναμφισβήτητα και εμείς. Αυτό το είδος ονειροπολήματος δεν είναι και τόσο κακό πράγμα, υπό τον όρο ότι δεν το κάνουμε πολύ συχνά ή δεν το κάνουμε σε κάποια στιγμή που θα έπρεπε να κάνουμε κάτι άλλο.

Αν και συνήθως το ονειροπόλημα ανήκει στην κατηγορία της μη παραγωγικής φαντασίωσης, μερικές φορές μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα όραμα για το μέλλον. Κατά κάποιο τρόπο, το όνειρο τού σήμερα μπορεί να γίνει η πραγματικότητα τού αύριο. Ανατρέχοντας στην ιστορία της ανθρωπότητας, στην ιστορία της κουλτούρας, των θρησκειών, των τεχνών και της φιλοσοφίας, θα διαπιστώσουμε ότι μερικοί από τους σημαντικότερους ανθρώπους του παρελθόντος ανήκαν στην κατηγορία των ονειροπόλων. Αν πάμε πίσω στις μέρες της Αρχαίας Ελλάδας, στον Πλάτωνα για παράδειγμα -που είναι σίγουρα ένας από τους σπουδαιότερους ανθρώπους που έζησαν

ποτέ- θα δούμε ότι και αυτός αρεσκόταν στο να οραματίζεται. Ένα από τα μεγαλύτερα οράματά του ήταν η Πολιτεία, αυτός ο εκτενής διάλογος σε δώδεκα τόμους στον οποίο αντικατοπτρίζεται το όραμά του για μία ιδανική κοινωνία, μία κοινωνία εδραιωμένη στη δικαιοσύνη. Πηγαίνοντας σε άλλο χρόνο και άλλον πολιτισμό -και άλλα οράματα- βρίσκουμε στην Αποκάλυψη του Ιωάννου, το τελευταίο μέρος της Αγίας Γραφής, αυτό το πανέμορφο όραμα μιας νέας Ιερουσαλήμ με τα τείχη από ίασπη και τις θύρες από μαργαριτάρια - ένα αρχετυπικό όραμα, ένας σημαντικότατος μύθος. Μετακινούμενοι προς τους καιρούς μας, έχουμε την Ουτοπία του More, τη Νέα Ατλαντίδα του Bacon, την Πόλη του Ηλίου του Campanella, κ.τ.λ., μέχρι να φτάσουμε στους Θεανθρώπους του H. G. Wells. Όλα αυτά είναι οράματα μιας ιδανικής κοινωνίας, ενός μεταστοιχειωμένου και μεταμορφωμένου κόσμου.

Ο βουδδισμός έχει κι αυτός τα δικά του οράματα. Το βουδδιστικό όραμα της τέλειας κοινωνίας βρίσκεται στην ιδέα της Σουκαβάτι, της "Αγνής Χώρας" του Αμιτάμπα, του Βούδδα του Άπειρου Φωτός, έτσι όπως αυτή περιγράφεται σε ορισμένες από τις Σούτρες της Μαχαγιάνας. Η Αγνή Χώρα -ή Ευτυχισμένη Χώρα- που αντιπροσωπεύεται από τη Σουκαβάτι -ιδίως όπως διδάσκεται στη σχολή Σιν του γιαπωνέζικου βουδδισμού- είναι ένα μέρος, ένας κόσμος, ένα επίπεδο ύπαρξης, δίχως πόνο, δυστυχία, φτώχια, χωρισμό, πένθος ή απώλεια οποιουδήποτε είδους. Είναι ένα μέρος δίχως γεράματα, αρρώστιες ή θάνατο. Είναι ένα απόλυτα ειρηνικό μέρος δίχως συγκρούσεις, πολέμους ή μάχες, δίχως ακόμα και παρεξηγήσεις - τόσο τέλειο και αρμονικό, αν αυτό είναι δυνατόν! Επίσης, οι Σούτρες της Μαχαγιάνας, μας πληροφορούν ότι στην Αγνή ή Ευτυχισμένη Χώρα δεν υπάρχουν διακρίσεις μεταξύ αρσενικού και θηλυκού και κανείς δε χρειάζεται να δουλέψει για να κερδίσει τα προς το ζην. Φαγητό και ρουχισμός εμφανίζονται από μόνα τους εκεί που χρειάζονται. Στην Αγνή Χώρα δεν κάνει κανείς τίποτα πέρα

από το να κάθεται στο χρυσό, μαβί ή μπλε λωτό του, στα πόδια του Βούδδα, και ν' ακούει τις ομιλίες του για το Ντάρμα. Και σαν να μην έφταναν όλα αυτά τα ωραία, ιδίως για μας τους Άγγλους, ο καιρός στην Αγνή Χώρα υποτίθεται ότι είναι πάντα υπέροχος. Αυτό είναι το βουδδιστικό όραμα μιας τέλειας κοινωνίας και ενός τέλειου κόσμου.

Όλα αυτά μπορεί να φαίνονται πολύ μακρινά και μάλλον συμβολικά ή ακόμα και μυθικά, δίχως να μας αφορούν ιδιαίτερα, αλλά οι βουδδιστές, αν και μπορούν να ονειρεύονται, και να ονειρεύονται με χάρη, δεν αρκούνται στα όνειρα. Η διδασκαλία του Βούδδα σε σχέση μ' αυτά τα ερωτήματα διακρίνεται από ευφυΐα, πρακτικότητα και ρεαλισμό. Οι βουδδιστές δεν αρκούνται μόνο στο να ονειρεύονται μια ιδανική μελλοντική κοινωνία ή κάποιον ιδανικό κόσμο σε κάποιο άλλο επίπεδο, αλλά προσπαθούν να δημιουργήσουν την ιδανική κοινωνία, την ιδανική κοινότητα, εδώ και τώρα, σε τούτον δω τον κόσμο. Προσπαθούν, μ' ένα σωρό διαφορετικούς τρόπους, να μεταμορφώσουν και να μεταλλάξουν αυτόν τον κόσμο και αυτή την κοινωνία με γνώμονα την ιδανική εικόνα του μέλλοντος. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους προσπαθούν να το κάνουν αυτό είναι η διδασκαλία της Σωστής Εργασίας, το πέμπτο βήμα του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού του Βούδδα.

Τα προηγούμενα στάδια του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού αφορούσαν την αρχική πνευματική εμπειρία ή ενόραση για τη φύση της ύπαρξης, συμπεριλαμβανομένης της δικής μας, και τη μετουσίωση της συναισθηματικής μας ζωής, της επικοινωνίας μας με τους άλλους και της καθημερινής συμπεριφοράς μας, διαμέσου αυτής της εμπειρίας. Με άλλα λόγια, μέχρι στιγμής, το Οκταπλό Μονοπάτι αφορούσε τη μετουσίωση του ξεχωριστού, ατομικού εαυτού μας. Σ' αυτό το βήμα, την Τέλεια Εργασία, επικεντρωνόμαστε στη μετουσίωση της συλλογικής ζωής, της ζωής τής κοινότητας, της κοινωνικής ζωής. Αυτή είναι μια

παραμελημένη και υποτιμημένη πλευρά του βουδδισμού, μα η ιδέα της μετουσίωσης, όχι μόνο της προσωπικής μας ζωής αλλά επίσης και της κοινωνίας, αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των διδασκαλιών.

Ο βουδδισμός αποσκοπεί όχι μόνο στη δημιουργία του τέλειου ατόμου αλλά και στη δημιουργία της τέλειας κοινωνίας. Σε τελική ανάλυση αποτελούμε όλοι μας μέρος της κοινωνίας, σχετιζόμαστε σε προσωπικό επίπεδο ο ένας με τον άλλο και επομένως είναι πολύ δύσκολο ν' αλλάξουμε τον εαυτό μας αν δεν αλλάξει η κοινωνία. Οι Ινδοί έχουν την εξής παροιμία: "Δεν μπορείς να δουλέψεις στην κουζίνα χωρίς να κολλήσει έστω και λίγη καπνιά πάνω σου" (Είναι κάπως δύσκολο να μαγειρέψει κανείς στην Ινδία χωρίς να λερωθεί). Παρομοίως, είναι αδύνατο να ζήσει και να δουλέψει κανείς σε μία διεφθαρμένη και ουσιαστικά ανήθικη κοινωνία διατηρώντας την αγνότητά του. Έτσι, ακόμα και για το καλό της ατομικής πνευματικής και ηθικής ζωής πρέπει κανείς να καταβάλει μια κάποια προσπάθεια για ν' αλλάξει την κοινωνία μέσα στην οποία ζει. Είναι όλα ωραία και καλά να μιλάμε για το λωτό που ανθίζει στο μέσο του βάλτου αλλά είναι πολύ δύσκολο να είναι κανείς λωτός όταν ο βάλτος είναι ιδιαίτερα βαθύς και βρώμικος!

Η συλλογική ύπαρξη αποτελείται από τρεις βασικές πλευρές - την καθαρά κοινωνική πλευρά, την πολιτική πλευρά και την οικονομική πλευρά- και ο βουδδισμός διαθέτει διδασκαλίες που καλύπτουν και τις τρεις.

Ο βουδδισμός εμπεριέχει διάφορες κοινωνικές διδασκαλίες, προσαρμοσμένες κυρίως στο πλαίσιο της αρχαίας ινδικής ζωής. Για παράδειγμα, ο Βούδδας δεν ήταν υπέρ του ταξικού συστήματος που ήταν κυρίαρχο χαρακτηριστικό τής κοινωνικής ζωής στην Ινδία την εποχή εκείνη και συνεχίζει να υφίσταται μέχρι τις μέρες μας. Σύμφωνα μ' αυτό το σύστημα η θέση ενός

ατόμου στην κοινωνία εξαρτάται από την καταγωγή του. Αν ήσουν γιος βραχμάνου τότε γινόσουν βραχμάνος, αν ήσουν γιος εμπόρου τότε γινόσουν έμπορος και δεν μπορούσες να κάνεις τίποτα για ν' αλλάξεις αυτή την τάξη πραγμάτων. Ακόμα και σήμερα το σύστημα καστών είναι πολύ ισχυρό στην Ινδία, ιδίως στα χωριά, με συνέπεια να απονεκρώνει την οποιαδήποτε τάση πρωτοβουλίας. Γι' αυτό, ο Βούδδας δήλωσε ξεκάθαρα ότι το κριτήριο για τη θέση ενός ατόμου στην κοινωνία δεν πρέπει να είναι η καταγωγή του αλλά η αξία του. Αυτό είναι ένα παράδειγμα της κοινωνικής διδασκαλίας του.

Παρομοίως, στον πολιτικό στίβο ο βουδδισμός υποστηρίζει -ή μάλλον συνήθιζε να υποστηρίζει- το ιδανικό της λεγόμενης Νταρμαράτζα στο οποίο έχουν αφιερωθεί αρκετές σούτρες. Ντάρμα σημαίνει αλήθεια, αρετή, πραγματικότητα. Ράτζα σημαίνει βασιλιάς ή ακόμα και κυβέρνηση. Έτσι το ιδανικό της Νταρμαράτζα είναι μια ιδανική κυβέρνηση που διέπεται από αρετή: ότι οι ηθικοί και πνευματικοί προβληματισμοί και αξίες ακόμα και στις πολιτικές υποθέσεις πρέπει να είναι πάνω απ' όλα. Αντιπροσωπεύει την ιδέα ότι η πολιτική δεν πρέπει να είναι απλά ένα πεδίο διενέξεων αντιπάλων συμφερόντων και φατριών, ούτε ένα ζήτημα δόλιων μέσων και μηχανορραφιών, αλλά θα πρέπει να διέπεται από ηθικές και πνευματικές αξίες οι οποίες θα εφαρμόζονται στο επίπεδο της συλλογικής ύπαρξης. Στην Ινδία, η ύψιστη ενσάρκωση τέτοιων ιδανικών σε πολιτικό επίπεδο ήταν ο Αυτοκράτορας Ασόκα. Ήταν ο μέγας κυβερνήτης της δυναστείας των Μαουρία και έζησε δύο αιώνες μετά από το Βούδδα. Ο πατέρας του του κληροδότησε το βασίλειο της Μαγκάντα, το οποίο διεύρυνε απορροφώντας σχεδόν όλα τα υπόλοιπα κράτη της Ινδίας. Μια σειρά επιχειρήσεων εκκαθάρισης εξέτεινε τη Μαγκάντα πέρα από τα όρια της σημερινής Ινδίας και του Πακιστάν. Η τελευταία περιοχή που κατέκτησε ο Ασόκα, όταν δεν είχε γίνει ακόμα βουδδιστής, ήταν η Καλίνγκα, στην ανατολική ακτή που

αναλογεί περίπου στην σημερινή Ορίσα. Όπως μας λέει ο ίδιος, σε μία από τις Λίθινες Επιγραφές του, "εκατόν πενήντα χιλιάδες άτομα αιχμαλωτίστηκαν, εκατό χιλιάδες σφαγιάσθησαν και πολλαπλάσια αυτών απεβίωσαν".

Βλέποντας την καταστροφή γύρω του ο Ασόκα συνειδητοποίησε τη δυστυχία που επέφερε ο πόλεμος και η φιλοδοξία του για νέες κατακτήσεις. Σύμφωνα με τα ίδια του τα λόγια: "Ένιωσα βαθύτατη θλίψη και μετάνιωσα φριχτά γιατί η κατάκτηση λαών που δεν είχαν κατακτηθεί ποτέ στο παρελθόν, απαιτούσε σφαγή, θάνατο και εξορισμό... ακόμα και εκείνοι που γλύτωσαν από την καταστροφή, ένοιωσαν μεγάλη θλίψη για τις κακουχίες που υπέστησαν οι φίλοι, οι σύντροφοι, γνωστοί και συγγενείς τους για τους οποίους έτρεφαν μιαν απέραντη στοργή". Έτσι εγκατέλειψε την καριέρα του κατακτητή - πιθανότατα το μόνο παράδειγμα που μας δίνει η ιστορία ενός μεγάλου κατακτητή που διέκοψε την καριέρα του γιατί συνειδητοποίησε πόσο ανήθικες ήταν οι πράξεις του. Ο Ασόκα όχι μόνο παραιτήθηκε των προτέρων φιλοδοξιών του αλλά άλλαξε τελείως πορεία. Αντί να είναι γνωστός με το όνομα Τσαντασόκα (Ασόκα ο Τρομερός), όπως τον ονόμαζαν πριν τον "προσηλυτισμό" του, έγινε γνωστός ως Νταρμασόκα (Ασόκα ο Ενάρετος) και έκτοτε έβλεπε τον εαυτό του ως τον πατέρα του λαού του.

Ο Ασόκα δεν εγκατέλειψε την πολιτική, αλλά έκανε σαφές ότι το ιδανικό του ήταν να υπηρετήσει το λαό, θέτοντας τις ανάγκες του στο επίκεντρο της πολιτικής του. Επίσης υποστήριξε το βουδδισμό στέλνοντας ιεραπόστολους, όχι μόνο σε διαφορετικά μέρη της Ινδίας και της Σρι Λάνκα, αλλά και στην Αλεξάνδρεια, την Παλαιστίνη και την Ελλάδα. Δυστυχώς πολύ λίγοι από τους υποτιθέμενους βουδδιστές κυβερνήτες ακολούθησαν τα βήματα του. Ο Ασόκα αποτελεί πιθανότατα το μόνο παράδειγμα, στην ινδική ιστορία, κάποιου που πραγματικά προσπάθησε να θέσει σε έμπρακτη εφαρμογή βουδδιστικές

διδασκαλίες στην πολιτική ζωή - πράγμα για το οποίο του αξίζει έπαινος. Μερικοί από σας μπορεί να έχετε διαβάσει το συγκινητικό εγκώμιο του Χ. Τζ. Ουέλς για τον Ασόκα στην Ιστορική Ανασκόπηση. "Ανάμεσα στους δεκάδες χιλιάδες μονάρχες που γεμίζουν τις σελίδες της ιστορίας", γράφει ο Ουέλς, "ανάμεσα στις Μεγαλειότητες, τις Χάρες, τις Γαληνότητες, τις Βασιλικές Υψηλότητες και τα τοιαύτα, το όνομα Ασόκα λάμπει, και λάμπει σχεδόν μόνο του, σαν αστέρι".

Η τρίτη άποψη της συλλογικής μας ύπαρξης είναι η οικονομική. Εδώ ο βουδδισμός διδάσκει την Τέλεια Εργασία, δηλαδή την τέλεια και ολοκληρωτική μεταμόρφωση, υπό το φως της Τέλειας Θέασης, της οικονομικής πλευράς της συλλογικής μας ύπαρξης.

Σ' αυτό το σημείο γεννάται ένα ερώτημα. Είδαμε ότι η συλλογική μας ύπαρξη αποτελείται από τρεις βασικές πλευρές, την κοινωνική, την πολιτική και την οικονομική, ωστόσο η Τέλεια Εργασία αντιπροσωπεύει μόνο μία από αυτές, την οικονομική. Πώς εξηγείται αυτό; Δεδομένου ότι το πέμπτο μέρος του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού έχει να κάνει με τη συλλογική μας ύπαρξη, πώς εξηγείται ότι εξετάζει μόνο την οικονομική πλευρά; Γιατί οι πολιτικές και κοινωνικές διαστάσεις δε συμπεριλαμβάνονται στον Μονοπάτι; Γιατί να έχουμε μόνο Τέλεια Εργασία και όχι Τέλεια Υπηκοότητα ή Τέλεια Διαχείριση; Αν το Μονοπάτι αφορά την κάθε άποψη της συλλογικής και ατομικής μας ύπαρξης γιατί να έχουμε τότε μόνο Τέλεια Εργασία;

Η απάντηση σ' αυτήν την ερώτηση βρίσκεται εν μέρει στην ινδική πραγματικότητα των ημερών του Βούδδα. Το κοινωνικό σύστημα ήταν σχετικά απλό και ανοργάνωτο (ευτυχώς!) και εκτός από τις κάστες δεν υπήρχαν και πολλά άλλα πράγματα που να απαιτούσαν αναθεώρηση. Όσον αφορά την πολιτική, ο Βούδδας κήρυξε το Ντάρμα κυρίως σε περιοχές όπου η μοναρχία

ήταν το μόνο υπάρχον πολιτικό σύστημα, πράγμα που σημαίνει ότι ο απλός λαός δε συμμετείχε στην πολιτική ζωή ή σε πολιτικές δραστηριότητες. Επομένως θα ήταν παράλογο να ζητήσει κανείς από τον κόσμο να δώσει σημασία στην Τέλεια Διακυβέρνηση ή την Τέλεια Διαχείριση ή ακόμα και την Τέλεια Υπηκοότητα, από τη στιγμή που δεν τους έπεφτε λόγος για τέτοια θέματα. Ωστόσο, όλοι ήταν υποχρεωμένοι να δουλεύουν. Μπορεί να μην είχαν δικαίωμα ψήφου και να μην ήξεραν τι σκαρώνει ο βασιλιάς, άλλα όλοι έπρεπε να βγάλουν τα προς το ζην, έτσι το θέμα της Τέλειας Εργασίας τους αφορούσε όλους ακόμα και από τον καιρό του Βούδδα και, αναμφισβήτητα, γι' αυτό το λόγο η Τέλεια Εργασία συμπεριλαμβάνεται στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Θα μπορούσαμε ίσως να αποτολμήσουμε την υπόθεση ότι ο Βούδδας διαισθάνθηκε ότι η οικονομική πλευρά της συλλογικής ύπαρξης ήταν πολύ πιο βασική από την κοινωνική και την πολιτική και αυτό είναι ένας επιπλέον λόγος για τον οποίο συμπεριέλαβε την Τέλεια Εργασία, ως αντιπρόσωπο της οικονομικής πλευράς, στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Κατά τη διάρκεια της ζωής του Βούδδα το εμπόριο, οι επιχειρήσεις και η οικονομία γενικότερα, αναπτύσσονταν ραγδαία, πράγμα που πρέπει να υπέπεσε στην προσοχή του. Ορισμένοι από τους πιο κοντινούς λαϊκούς μαθητές του ήταν έμποροι και η επιχειρηματική τους δραστηριότητα έφτανε σε μέρη τόσο μακρινά όσο η Βαβυλώνα.

Αφού κατανοήσαμε μερικούς από τους κύριους λόγους για τους οποίους η Τέλεια Εργασία συμπεριλαμβάνεται στο Μονοπάτι, ήρθε η ώρα να διερευνήσουμε με λεπτομέρεια την πραγματική σημασία του όρου. Ωστόσο δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι αυτό το στάδιο δεν έχει να κάνει μόνο με τη μετουσίωση της οικονομικής πλευράς αλλά κάθε πλευράς της συλλογικής μας ύπαρξης -κάθε πλευράς της κοινωνικής και κοινοτικής μας ζωής- και όχι μόνο της οικονομικής πλευράς. Με άλλα λόγια το στάδιο αυτό συμβολίζει τη δημιουργία μιας ιδανικής κοινωνίας:

μιας κοινωνίας που θα μας διευκολύνει ν' ακολουθήσουμε το Μονοπάτι, μιας κοινωνίας που δεν μας αναγκάζει να ερχόμαστε σε σύγκρουση με τα πάντα γύρω μας όταν αποφασίζουμε να το ακολουθήσουμε, όπως αναπόφευκτα συμβαίνει σήμερα.

Όπως ήδη ανέφερα, ο Βούδδας συμπεριέλαβε την Τέλεια Εργασία στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι γιατί ο καθένας ήταν υποχρεωμένος να εργαστεί, πράγμα που ισχύει μέχρι και σήμερα. Μπορούμε να πούμε ότι σήμερα, το γεγονός ότι πρέπει ο καθένας να εργάζεται ισχύει περισσότερο από ποτέ, γιατί σήμερα -περισσότερο απ' ό,τι πριν δυόμισι χιλιάδες χρόνια- αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο της μέρας μας στην εργασία απ' ό,τι σ' οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα. Στα χρόνια του Βούδδα οι εργαζόμενοι ήταν ελεύθεροι καθ' όλη τη διάρκεια της εποχής των βροχών (ήταν αδύνατο τότε να δουλέψει κανείς σε εξωτερικούς χώρους), ενώ σήμερα οι διακοπές μας περιορίζονται σε δύο με τρεις βδομάδες το χρόνο, σε παραθεριστικά κέντρα.

Από τη στιγμή που η εργασία απορροφά το μεγαλύτερο μέρος της μέρας μας, αναπόφευκτα θα εξασκεί μια μεγάλη επιρροή πάνω μας, σε κάθε επίπεδο της ζωής μας. Δεν ξέρω αν το συνειδητοποιούμε, αλλά αν κάνουμε κάτι για επτά με οκτώ ώρες τη μέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα, πενήντα εβδομάδες το χρόνο, για είκοσι, τριάντα ή σαράντα χρόνια από τη ζωή μας, τότε δεν πρέπει ν' αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μπορεί ν' αφήσει τα σημάδια του πάνω μας, για να μην πω τίποτα χειρότερο. Ο τρόπος με τον οποίο μας επηρεάζει η εργασία είναι κάτι που πρέπει να εξετάσουμε από μόνοι μας. Τον παλιό καιρό, μπορούσε κανείς να καταλάβει το επάγγελμα κάποιου από τα σημάδια που άφηνε στο κορμί του. Τα χέρια του βαφέα ήταν πάντα ποτισμένα από τα χρώματα του κάδου, ενώ ο ράφτης θα είχε καμπούρα. Ακόμα και σήμερα μπορεί κανείς να καταλάβει έναν υπάλληλο γραφείου από τους στρογγυλεμένους ώμους του και τη μη αθλητική του εμφάνιση.

Αυτά τα παραδείγματα δείχνουν την επίδραση στο σώμα. Αλλά η εργασία έχει μια ακόμα πιο έντονη επίδραση στο πνεύμα, το οποίο μπορεί να παραμορφωθεί ακόμα πιο σοβαρά. Τα αποτελέσματα μπορεί να μην φαίνονται εύκολα αλλά ποτέ δεν σταματάνε να υφίστανται, όπως στη περίφημη μεταμόρφωση της εικόνας του Ντόριαν Γκρέι. Κάθε φορά που ο Ντόριαν Γκρέι έκανε μια κακή πράξη το πρόσωπο του έμενε αμετάβλητο, αλλά το πρόσωπο του πορτρέτου του άλλαζε μέχρι που στο τέλος έγινε μια προσωποποίηση του κακού. Με τον ίδιο τρόπο, οι πράξεις μας ενεργούν ακατάπαυστα μέσα μας. Σιγά-σιγά αρχίζει να διακρίνεται μια αλλαγή. Η δουλειά μας, κάτι που κάνουμε κάθε μέρα, κάτι που μας καταδυναστεύει για μέρες, βδομάδες, μήνες, χρόνια, δεκαετίες, θα έχει αναπόφευκτα μια φοβερή και τρομερή επιρροή στο πνεύμα μας - συχνά δίχως ούτε καν να το συνειδητοποιούμε. Ας πάρουμε για παράδειγμα την ψυχική κατάσταση ενός χρηματιστή, που είναι γεμάτος έγνοιες για μετοχές και μερίσματα και που στη μέση της νύχτας μπορεί να χτυπήσει το τηλέφωνό του λόγω μιας αλλαγής στο χρηματιστήριο. Ή ας πάρουμε για παράδειγμα την ψυχική κατάσταση ενός πράκτορα στοιχημάτων - θα είναι αρκετά άσχημη, υποθέτω.

Για να πάρουμε ακόμα ένα πιο ακραίο παράδειγμα, σκεφτείτε ποια θα είναι η ψυχική κατάσταση ενός ατόμου που δουλεύει σε σφαγείο. Δεν μπορούμε ν' αρνηθούμε το γεγονός ότι υπάρχουν εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες σφαγεία στη Βρετανία και εκατοντάδες χιλιάδες σε όλο τον κόσμο. Οι πιο πολλοί θα το έβρισκαν αδύνατο, αν κάποιος απαιτούσε εδώ και τώρα να πάρουν ένα μαχαίρι και να κόψουν το λαιμό ενός γάτου ή να συνθλίψουν με το πόδι έναν ποντικό ή έναν αρουραίο. Αλλά ας υποθέσουμε ότι είμαστε αναγκασμένοι να το κάνουμε είκοσι, τριάντα φορές την ημέρα. Ας υποθέσουμε ότι αποτελούσε μέρος της δουλειάς που κάνουμε για χρόνια, να κόβουμε το λαιμό ενός αρνιού ή να σκοτώνουμε και να γδέρνουμε μία αγελάδα ή

έναν ταύρο, είκοσι με τριάντα φορές την ημέρα. Σε τι είδους ψυχική κατάσταση θα βρισκόμασταν; Και αυτή είναι η δουλειά δεκάδων χιλιάδων, ίσως ακόμα και εκατοντάδων χιλιάδων ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Ένας γνωστός μου Αυστραλός, που ήταν βουδδιστής μοναχός, μου είχε πει για μία μελέτη που είχε κάνει για τα σφαγεία της Αυστραλίας και αυτούς που εργάζονταν σ' αυτά. Βρήκε ένα υψηλό ποσοστό σοβαρών ψυχικών διαταραχών - νομίζω γύρω στο 60%. Οι εργαζόμενοι στα σφαγεία μπορούσαν να κάνουν αυτή τη δουλειά δύο χρόνια. Πέραν αυτού η ανθρώπινη φύση δεν άντεχε πλέον και στις περισσότερες περιπτώσεις έφταναν σ' ένα σημείο όπου η ψυχική διαταραχή ήταν τόσο σοβαρή ώστε να είναι ανίκανοι να συνεχίσουν. Δεν πρέπει να νομίζουμε ότι αυτό είναι κάτι που δεν μας αφορά. Μας αφορά άμεσα γιατί είμαστε ηθικά αναμειγμένοι εφ' όσον η ζήτηση που υπάρχει για κρέας αναγκάζει αυτά τα άτομα να βγάζουν τα προς το ζην μ' έναν τόσο άθλιο τρόπο.

Με τη βοήθεια αυτών των λίγων -αν και ακραίων- παραδειγμάτων μπορούμε να δούμε τη σημασία της εργασίας και να καταλάβουμε γιατί, δίχως κάποιο μέτρο Σωστής ή Τέλειας Εργασίας, μας είναι δύσκολο να προχωρήσουμε πνευματικά. Δύσκολα θα μπορούσε να φανταστεί κανείς έναν σφαγέα να παρακολουθεί μαθήματα διαλογισμού. Δε θα του έκανε και πολύ καλό, ακόμα κι αν τα κατάφερνε να ηρεμήσει και να διαλογιστεί. Θα μπορούσα να σας εγγυηθώ ότι, πιθανότατα, αν ένα τέτοιο άτομο προσπαθούσε ν' ακολουθήσει μαθήματα διαλογισμού, μετά από μερικές βδομάδες θα έβλεπε φριχτά οράματα με τα ζώα που είχε σκοτώσει.

Με χαροποιεί ιδιαίτερα το γεγονός ότι οι βουδδιστές στη Βρετανία έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν τη σημασία της Τέλειας Εργασίας. Έχουν αρχίσει να συνειδητοποιούν ότι αν κανείς δε συμμορφώνεται με αυτό το ιδανικό, έστω και ως ένα

σημείο, θα του είναι αδύνατο να προχωρήσει πνευματικά. Ανάμεσα στους Άγγλους βουδδιστές φίλους μας υπάρχουν άτομα που έχουν παρατήσει ιδιαίτερα επικερδή επαγγέλματα για ηθικούς λόγους - γιατί ένιωσαν ότι συγκρούονταν με τη βουδδιστική τους συνείδηση, συγκρούονταν με την έννοια του Πηγαίνω για Προστασία. Η προθυμία από μέρους κάποιων βουδδιστών να εγκαταλείψουν ένα επικερδές επάγγελμα, όταν τους φαίνεται ηθικά μεμπτό, αποτελεί μιαν υγιή εξέλιξη. Μέχρι πρόσφατα στη Βρετανία, και στη Δύση γενικότερα, το ενδιαφέρον προς το βουδδισμό επικεντρωνόταν κυρίως στο διανοητικό επίπεδο. Άτομα που μπορεί να θεωρούσαν τους εαυτούς τους βουδδιστές συνέχιζαν να ζουν ακριβώς με τον τρόπο που ζούσαν πριν συναντήσουν το βουδδισμό, προσθέτοντας απλά ένα ενδιαφέρον στη μελέτη του. Δεν έκαναν σχεδόν καμία προσπάθεια να εναρμονίσουν τη ζωή τους, και ακόμα λιγότερο τη δουλειά τους, με τις βουδδιστικές αρχές.

Στις γραφές ο Βούδδας αναφέρει πολλά σχετικά με την Τέλεια Εργασία, εξηγώντας την με πολύ απλό τρόπο. Κατά πρώτο λόγο Τέλεια Εργασία σημαίνει αποχή από τη λάθος εργασία - τα αρνητικά έρχονται πρώτα από τα θετικά. Ένας αριθμός επαγγελμάτων μπαίνει στη μαύρη λίστα. Στην κορυφή της λίστας έρχεται το εμπόριο σε ζωντανά όντα, είτε αυτά είναι άνθρωποι είτε ζώα. Αυτό βέβαια αποκλείει το σωματεμπόριο - πάνω από δύο χιλιάδες χρόνια πριν από τον Αβραάμ Λίνκολν- και την πώληση ζώων με σκοπό τη σφαγή τους. Επίσης αποκλείει το επάγγελμα του χασάπη ή του κρεοπώλη.

Στη μαύρη λίστα είναι και το εμπόριο δηλητηρίων. Την εποχή του Βούδδα υπήρχαν άτομα που εμπορεύονταν δηλητήρια, ακριβώς όπως συνέβαινε στην Ιταλία της Αναγέννησης. Αν είχες έναν εχθρό και ήθελες να τον ξεφορτωθείς δίχως κανείς να το αντιληφθεί, το μόνο που χρειαζόταν ήταν να επισκεφτείς ένα τέτοιο άτομο, ν' αγοράσεις μια μικρή ποσότητα από

δηλητήριο, να το ανακατέψεις στο φαγητό ή το ποτό του εχθρού σου και το θέμα θα λυνόταν. Υπάρχουν ένα σωρό αντίστοιχα "επαγγέλματα" στη σημερινή εποχή, αλλά δεν υπάρχει λόγος να επεκταθώ.

Παρομοίως, δεν συνιστώνται τα επαγγέλματα που έχουν σχέση με την πώληση ποτών ή ναρκωτικών ουσιών ικανών να αποβλακώσουν το νου ή να μειώσουν την εγρήγορση και την αίσθηση ευθύνης.

Ίσως μεγαλύτερο ακόμα ενδιαφέρον έχει η αποθάρρυνση του Βούδδα, αν όχι η απαγόρευση, οποιουδήποτε είδους εμπορίου πολεμικών όπλων και πολεμοφοδίων. Αν κανείς ακολουθεί τις διδασκαλίες του, αν έχει πάει για προστασία και θεωρεί τον εαυτό του βουδδιστή, τότε θα πρέπει να του είναι αδύνατο να κερδίζει τα προς το ζην κατασκευάζοντας ή πουλώντας πολεμικά όπλα με τα οποία μπορεί να σκοτώσει κανείς έμβια όντα. Στην εποχή του Βούδδα αυτό σήμαινε ότι κανείς δεν πρέπει να κατασκευάζει τόξα και βέλη, σπαθιά ή λόγχες ή οποιοδήποτε άλλο θανατηφόρο όπλο. Αλλά αυτά πριν δυόμισι χιλιάδες χρόνια και από τότε έχουμε "προοδεύσει" πολύ. Έχουμε γίνει πολύ πιο πολιτισμένοι, πολύ πιο μορφωμένοι και μπορούμε να σκοτώσουμε ακόμα πιο εύκολα με ατομικές βόμβες, βόμβες υδρογόνου, βόμβες κοβαλτίου κ.τ.λ. Παρά ταύτα, η αρχή της Τέλειας Εργασίας του Βούδδα παραμένει επίκαιρη.

Αν έχετε μερικές μετοχές κάποιας εταιρείας που βοηθάει στην κατασκευή ατομικών όπλων ή άλλων παρόμοιων, τότε και σεις είστε συμμέτοχοι στην κατασκευή τους και ως ένα σημείο, σύμφωνα με το βουδδισμό, είστε αναμεμειγμένοι με μια μορφή λάθους εργασίας. Πιστεύω ότι αυτό το σημείο είναι ιδιαίτερα σαφές για να χρειάζεται περαιτέρω ανάλυση.

Ο Βούδδας αποθάρρυνε ένα σωρό άλλα επαγγέλματα που

ήταν κοινά στην Ινδία των ημερών του, όπως είναι και σήμερα. Αυτά συμπεριλαμβάνουν τη χειρομαντεία, την αστρολογία, το διάβασμα της μοίρας και κάθε είδους "μαντικής". Λυπάμαι που το λέω, αλλά έτσι έχουν τα πράγματα. Σε όλες τις βουδδιστικές χώρες υπάρχουν μοναχοί που κερδίζουν χρήματα λέγοντας τη μοίρα και συμβουλευόμενοι τ' άστρα για τους πελάτες τους, παρόλο που ο Βούδδας αποθάρρυνε τέτοιες δραστηριότητες, περιγράφοντάς τες ως έναν λάθος τρόπο εργασίας.

Είναι ενδιαφέρον επίσης το γεγονός ότι ο Βούδδας αποθάρρυνε την υποκριτική ως επάγγελμα. Κάποτε ένας ηθοποιός-θιασάρχης, ονόματι Ταλαπούτο, τον πλησίασε ζητώντας του να επιβεβαιώσει την παράδοση που υπάρχει ανάμεσα στους θεατρίνους, σύμφωνα με την οποία όταν πεθαίνουν πηγαίνουν στον Παράδεισο των Γελαστών Θεών γιατί με τα καμώματά τους έκαναν τον κόσμο να γελάει. Στην αρχή ο Βούδδας αρνήθηκε ν' απαντήσει σ' αυτή την ερώτηση, αλλά καθώς αυτός επέμενε του είπε ότι οι ηθοποιοί όχι μόνο δεν πάνε στον Παράδεισο των Γελαστών Θεών αλλά πάνε κατευθείαν στην κόλαση. Αιτία αυτού ήταν το γεγονός ότι καθώς οι ίδιοι διακρίνονταν από απληστία, μίσος και πλάνη, με τις παραστάσεις τους ενέτειναν την απληστία, το μίσος και την πλάνη των άλλων. Εξαθλιωμένοι οι ίδιοι εξαθλίωναν και τους άλλους. Για τέτοιου είδους συμπεριφορά, οι καρμικές συνέπειες δεν μπορούσαν παρά να είναι οδυνηρές.

Είναι σαφές σε τι είδους θέατρο και τι είδους παραστάσεις αναφερόταν ο Βούδδας. Προσωπικά, δε νομίζω ότι αυτά που λέει ισχύουν για την αρχαία ελληνική τραγωδία, για παράδειγμα, η οποία επιφέρει κάθαρση και επομένως έχει ηθικές και πνευματικές διαστάσεις. Αλλά σίγουρα ισχύουν για το είδος παραστάσεων που ανέβαζε ο Ταλαπούτο, καθώς επίσης και ένα μεγάλο ποσοστό του σύγχρονου θεάτρου, κινηματογράφου και τηλεόρασης που εξαθλιώνει τους θεατές του.

Το δίδαγμα που βγαίνει από όσο ειπώθηκαν σχετικά με την Τέλεια Εργασία, με την έννοια της αποχής από τη λάθος εργασία, είναι σαφέστατο, όμως η ζωή στις μέρες μας, είναι πιο πολύπλοκη απ' ό,τι στις μέρες του Βούδδα και εγώ προσωπικά νιώθω ότι όλη η υπόθεση της Τέλειας Εργασίας έχει ανάγκη αναθεώρησης, αν όχι αναδιάρθρωσης, για λόγους εκσυγχρονισμού. Γι' αυτό θα επανεξετάσουμε την Τέλεια Εργασία μέσα στο πλαίσιο του Επαγγέλματος, του Λειτουργήματος και της Διάρκειας.

Επάγγελμα

Τα επαγγέλματα μπορούν να χωριστούν σε τέσσερις κατηγορίες. Πρώτα απ' όλα, έχουμε εκείνα που είναι απαράδεκτα κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες, όπως το να δουλεύει κανείς σε σφαγείο. Κατά δεύτερο λόγο, έχουμε τα επαγγέλματα που δεν είναι απαράδεκτα όπως της πρώτης κατηγορίας, αλλά συμβάλλουν στην αύξηση της απληστίας του κόσμου. Τέτοια επαγγέλματα, για παράδειγμα, είναι η εργασία σε διαφημιστικές εταιρίες και η παραγωγή αγαθών πολυτελείας που δεν καλύπτουν πραγματικές ανάγκες, αλλά πείθουν τον κόσμο ότι τις έχει. Κατά τρίτο λόγο, έχουμε τα επαγγέλματα που μπορούν ν' αποτελέσουν παράδειγμα Τέλειας Εργασίας, αν κανείς προσπαθήσει. Μπορεί να δουλεύει κάποιος σ' ένα γραφείο ή σε μία εταιρεία που παράγει ένα απαραίτητο αγαθό, όπως το ψωμί. Αν δουλεύει κανείς με τιμιότητα και ευσυνειδησία, τότε η δουλειά του θα αποτελέσει μια μορφή Σωστής Εργασίας, ίσως και Τέλειας Εργασίας. Κατά τέταρτο λόγο, έχουμε τα επαγγέλματα που δεν απαιτούν υπερβολικά έντονη πνευματική προσπάθεια. Αυτό είναι αρκετά σημαντικό στις μέρες μας, ιδίως για τους βουδδιστές που θέλουν να κάνουν διαλογισμό. Αν μια δουλειά απαιτεί μια τέτοια πνευματική προσπάθεια, έτσι ώστε να είσαι γεμάτος ένταση και να μην μπορείς να κάνεις διαλογισμό, τότε πρέπει ως βουδδιστής να προσπαθήσεις να βρεις μια δουλειά με λιγότερο στρες - έστω και

αν εξασκώντας το συγκεκριμένο επάγγελμα δεν παραβαίνεις κάποια από τις ηθικές αρχές.

Λειτούργημα

Το λειτούργημα είναι η καλύτερη μορφή εργασίας, αλλά σπανίζει. Θα μπορούσαμε να ορίσουμε το λειτούργημα ως ένα επάγγελμα, το οποίο σχετίζεται άμεσα με αυτό που θεωρεί κανείς το πιο σημαντικό πράγμα στη ζωή του. Βέβαια, αυτό θα είναι κάτι ξεχωριστό για το κάθε άτομο. Μπορούμε να πάρουμε, για παράδειγμα, την ιατρική και το επάγγελμα του δασκάλου. Κάποιο άτομο μπορεί να θέλει να γίνει νοσοκόμος, γιατί θέλει να απαλύνει τον ανθρώπινο πόνο - πράγμα που έχει άμεση σχέση με το βουδδισμό. Επίσης, σ' αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται δουλειές που έχουν να κάνουν με τις καλές τέχνες καθώς και οποιαδήποτε άλλη δημιουργική δραστηριότητα. Αν ασχοληθεί κανείς μαζί τους με σοβαρότητα και με δημιουργικό πνεύμα, αποφεύγοντας ταυτόχρονα την εμπορευματοποίηση, τότε μπορεί να κάνει τη δουλειά του πραγματικό λειτούργημα και βίωση της Τέλειας Εργασίας με την καλύτερη έννοια του όρου.

Όταν κάποιος ασκείται στην Τέλεια Εργασία, με την έννοια του ν' ακολουθεί ένα πραγματικό λειτούργημα, τότε δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ εργασίας και παιχνιδιού. Σ' αρέσει τόσο η δουλειά σου, σ' απορροφά τόσο πολύ, έτσι ώστε να μη σε μέλλει αν δουλεύεις από το πρωί μέχρι το βράδυ. Αυτή είναι μια ιδανική κατάσταση που σπάνια κάποιος -δίχως βέβαια να φταίει γι' αυτό- καταφέρνει να την κάνει πραγματικότητα.

Διάρκεια

Ήδη αναφέραμε ότι οι άνθρωποι περνάνε το μεγαλύτερο μέρος της μέρας τους στη δουλειά, ακριβώς όπως γινόταν την εποχή του Βούδδα. Υπάρχει κάποιος λόγος που γίνεται αυτό; Κατά τη γνώμη μου όχι. Όσο κι αν σας σοκάρει στην ερώτηση, "πόσο

χρόνο πρέπει ν' αφιερώνει κανείς για να βγάζει τα προς το ζην", η απάντηση μου είναι, "το λιγότερο δυνατόν". Σόκαρα άσχημα έναν ηλικιωμένο φίλο μου, όταν ξεστόμισα αυτές τις κουβέντες κατά τη διάρκεια μίας ομιλίας στο Λονδίνο πριν δύο χρόνια. Αμέσως μετά την ομιλία με κατσάδιασε, "πώς μπορούσες να πεις κάτι τέτοιο δημοσίως, ενώπιον όλων αυτών των νεαρών; Είναι σαν να τους παρακινείς να γίνουν όσο πιο τεμπέληδες και χασομέρηδες γίνεται!" Όταν λέω όμως, ότι πρέπει κανείς να ξοδεύει το λιγότερο δυνατόν χρόνο βγάζοντας τα προς το ζην, απευθύνομαι κυρίως σε βουδδιστές και -δίχως καθόλου τύψεις- σε νέους ανθρώπους, εφ' όσον οι μεγαλύτεροι δεν έχουν και πολύ μεγάλα περιθώρια επιλογής. Θα συνιστούσα στους νέους που δεν έχουν ακόμα αρχίσει μια καριέρα και είναι ακόμα ανοιχτοί σε νέες επιρροές, να δοκιμάσουν να ζουν απλά, βγάζοντας όσα χρειάζεται γι' αυτό και να αφιερώνουν το υπόλοιπο του χρόνου τους στο βουδδισμό - στη μελέτη του Ντάρμα και στο διαλογισμό.

Υπάρχουν δύο εναλλακτικές λύσεις για όσους το θέλουν. Μπορούν είτε να έχουν μια σταθερή δουλειά μερικής απασχόλησης, που να τους εξασφαλίζει τα βασικά και έτσι να είναι ελεύθεροι ν' αφιερώνουν τον υπόλοιπο χρόνο τους στο βουδδισμό, είτε, όπως όντως κάνουν μερικοί -αν και αυτό δεν είναι τόσο εύκολο- να δουλεύουν για μία περίοδο έξι μηνών και να αφιερώνουν τον υπόλοιπο χρόνο αποκλειστικά στο βουδδισμό. Αυτό βέβαια συνεπάγεται ότι πρέπει κανείς να μετριάσει τις ανάγκες του -ή μάλλον τις επιθυμίες του- ωστόσο μπορεί να βρεθεί προ εκπλήξεως για το πόσα πράγματα μπορεί να κόψει αν το θέλει πραγματικά.

Μια τέτοια κίνηση θα μπορούσε να αποβεί προς όφελος όχι μόνο του ατόμου αλλά και του βουδδισμού. Θα έλεγα -ελπίζοντας ότι δεν ξεφεύγω πολύ από την παράδοση- ότι χρειαζόμαστε μοναχούς μερικής απασχόλησης. Στο Δυτικό Βουδδιστικό Τάγμα, ελπίζουμε να δημιουργήσουμε μια τέτοια

κατηγορία ατόμων - κάτι το ενδιάμεσο μεταξύ του λαϊκού ανθρώπου, που είναι ολοκληρωτικά απορροφημένος στη σαμσάρα και κάνει ότι καλύτερο μπορεί για ν' ανθίσει σαν λωτός μέσα στο βάλτο, και αυτού που δίνει όλο το χρόνο του, όπως θα έκανε κάθε μοναχός. Μεταξύ των δύο άκρων χρειαζόμαστε άτομα που να έχουν το ένα πόδι στα εγκόσμια και το άλλο στον πνευματικό κόσμο, διενεργώντας σαν γέφυρα μεταξύ των δύο. Σίγουρα υπάρχει μια θέση στο κόσμο μας για μια τέτοια κατηγορία ατόμων.

Επισήμανα το γεγονός ότι η Τέλεια Εργασία συμβολίζει τη μετουσίωση, υπό το φως της Τέλειας Θέασης, της κοινωνίας μες την οποία ζούμε. Αν και η Σωστή ή Τέλεια Εργασία έχει να κάνει κυρίως με την οικονομική πλευρά της συλλογικής μας ύπαρξης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η κοινωνική πλευρά και η πολιτική πλευρά πρέπει επίσης να μετουσιωθούν. Η Τέλεια Εργασία, το πέμπτο βήμα του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού του Βούδδα, αντιπροσωπεύει την ανάγκη να δημιουργήσουμε μια ιδανική κοινωνία. Έτσι κι αλλιώς, ζούμε μέσα στην κοινωνία και δεν μπορούμε να επιβιώσουμε έξω από αυτή για πολύ καιρό. Μπορούμε, αν είμαστε τυχεροί, να πάμε σ' ένα κέντρο απομόνωσης στην εξοχή για μερικές βδομάδες ή μήνες, αλλά ακόμα και οι πιο προνομιούχοι από μας, πρέπει να επιστρέψουν και να επανενσωματωθούν, έστω ως ένα σημείο, στην κοινωνία. Έτσι, ως μέρος της προσπάθειας να μετουσιώσουμε τον εαυτό μας, πρέπει επίσης να μετουσιώσουμε και τον κόσμο στον οποίο ζούμε.

Ήδη αναφέραμε το Δυτικό Βουδδιστικό Τάγμα, πράγμα που μας οδηγεί σ' αυτό που λέμε Σάνγκα ή Πνευματική Κοινότητα. Μπορούμε να δούμε τη Σάνγκα μ' ένα σωρό διαφορετικούς τρόπους άλλα θα περιοριστώ σ' ένα συγκεκριμένο σημείο, που φαίνεται να έχει άμεση σχέση με τα προλεγόμενά μου. Η Σάνγκα ή Πνευματική Κοινότητα αντιπροσωπεύει την ιδανική κοινωνία σε μικρή κλίμακα. Είναι μια ετεροχρονισμένη

προσδοκία, σε μικρογραφία, για το πού θα μπορέσει να φτάσει η κοινωνία στο σύνολό της, όταν θα έχει περαιτέρω εξελιχθεί. Η δική μας, μικρών διαστάσεων Σάνγκα ή Πνευματική Κοινότητα, το δικό μας μικρό Τάγμα, αντιπροσωπεύει μια κοινωνία ή μια κοινότητα που στηρίζεται ολοκληρωτικά σε ηθικές και πνευματικές αρχές. Μ' άλλα λόγια δεν πρόκειται περί κοινωνίας με την έννοια του οργανισμού, αλλά μιας πραγματικής κοινότητας βασισμένης σ' αυτές τις αρχές. Και αυτή είναι η ειδοποιός διαφορά της από έναν οργανισμό. Επίσης διαφέρει στο επίπεδο συμμετοχής και δέσμευσης των μελών της.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι η καλλιέργεια των σωστών διαπροσωπικών σχέσεων, ανάμεσα στα άτομα που αποτελούν την Σάνγκα ή Πνευματική Κοινότητα, έχει τεράστια σημασία. Κατά κάποιον τρόπο είναι αδύνατο να το κάνουμε ν' ακουστεί πιο σημαντικό απ' ό,τι είναι. Για να υπάρξει ένα αυθεντικό βουδδιστικό κίνημα στην Αγγλία, πράγμα το όποιο προσδοκούμε, πρέπει να στηριχτεί πάνω σε μία κοινότητα ανθρώπων που διατηρούν ουσιαστική επαφή και επικοινωνία μεταξύ τους, σε ηθικό, ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο. Η σχέση τους, δηλαδή, δεν πρέπει να μοιάζει με αυτή των μελών ενός κοινού συλλόγου αλλά να στηρίζεται στην πνευματική φιλία - ίσως και σε ένα ακόμα βαθύτερο επίπεδο. Αυτή είναι ακόμα μία άποψη της ιδανικής κοινωνίας. Πρέπει να νιώθουμε τη δική μας μικρή Σάνγκα ή Πνευματική Κοινότητα, το δικό μας μικρό Τάγμα, ως μια μικρογραφία της ιδανικής κοινωνίας του μέλλοντος, μια κοινωνία όπου η Τέλεια Εργασία είναι ο κανόνας αντί η εξαίρεση, όπως συμβαίνει σήμερα.

Κεφάλαιο 6

Από την Τέλεια Εργασία περνάμε στην έκτη πλευρά του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, γνωστή στα σανσκριτικά ως σάμυακ-βγιαγιάμα (παλί: σάμμα-βαγιάμα). Καθώς η λέξη βγιαγιάμα συνήθως μεταφράζεται ως "προσπάθεια", θα

μιλήσουμε περί Τέλειας Προσπάθειας. Είδαμε ότι το δεύτερο, τρίτο και τέταρτο στάδιο του Μονοπατιού έχουν να κάνουν με τη μετουσίωση του ατόμου, ενώ το πέμπτο στάδιο έχει να κάνει με τη μετουσίωση ολόκληρης της κοινωνίας. Το έκτο στάδιο, η Τέλεια Προσπάθεια, έχει να κάνει ξανά με τη μετουσίωση του ατόμου και πιο συγκεκριμένα με την μετουσίωση της βούλησης ή της θέλησής του. Η διαφορά έγκειται στην ευρύτητα της σφαίρας επιρροής τής Τέλειας Προσπάθειας. Η σφαίρα επιρροής της Τέλειας Εργασίας είναι ολόκληρη η κοινότητα, η κοινωνία γενικότερα, ενώ αυτή της Τέλειας Προσπάθειας είναι η κάθε μορφή έμβιας ύπαρξης, η όλη διαδικασία της οργανικής εξέλιξης των πραγμάτων. Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, και μέσα στο γενικότερο πλαίσιο του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, η Τέλεια Προσπάθεια αντιπροσωπεύει το γεγονός ότι η πνευματική ζωή αποτελεί κατά κάποιο τρόπο τη συνέχεια, το αποκορύφωμα, ακόμα και την τελείωση, ολόκληρης της εξελικτικής διαδικασίας. Γι' αυτό το λόγο συχνά αναφερόμαστε στην Τέλεια Προσπάθεια ως τη συνειδητή εξέλιξη του Ανθρώπου.

Όπως είδαμε, η Αγγλική λέξη "προσπάθεια" αποδίδει τη σανσκριτική βγιαγιάμα, η οποία χρησιμοποιείται ακόμα στις σημερινές γλώσσες της Ινδίας, όπως Χίντι, Γκουτζουράτι και Μαράτι και σημαίνει σωματική άσκηση, κυρίως με την έννοια της γυμναστικής. Για παράδειγμα οι Ινδοί αποδίδουν την αγγλική -ή μάλλον ελληνική- λέξη "γυμναστήριο" ως βγιαγιαμασάλα, που σημαίνει στην κυριολεξία "αίθουσα γυμναστικής". Έτσι παίρνουμε μία ιδέα για την ευρύτερη έννοια της λέξης. Το στάδιο της σάμυακ-βγιαγιάμα ή Τέλειας Προσπάθειας, εστιάζει την προσοχή μας σε κάτι πολύ σημαντικό: στο γεγονός ότι η πνευματική ζωή είναι ενεργητική ζωή. Η πνευματική ζωή δεν είναι ζωή της πολυθρόνας. Τουναντίον, είναι ενεργητική, δυναμική. Βέβαια αυτή η δραστηριότητα, αυτή η ενεργητικότητα, δε βρίσκει απαραίτητα

έκφραση διαμέσου του σώματος. Το γεγονός ότι η πνευματική ζωή είναι ενεργητική δε σημαίνει ότι πρέπει να τρέχουμε από δω κι από κει "κάνοντας πράγματα" μ' ένα χοντροκομμένο, επιφανειακό, αθλητικό τρόπο, σίγουρα όμως σημαίνει ότι πρέπει να είμαστε ενεργητικοί σε διανοητικό, πνευματικό, ακόμα και αισθητικό επίπεδο. Όντως, αυτό το στάδιο του Οκταπλού Μονοπατιού αντιπροσωπεύει ό,τι θα ονομάζαμε πνευματικό αθλητισμό, πράγμα που αποτελεί εξέχον χαρακτηριστικό του βουδδισμού.

Σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε ότι ο βουδδισμός είναι για τους ενεργητικούς. Δεν είναι για τους διανοητικά ανάπηρους ή τους πνευματικά νεκρούς. Ο βουδδισμός είναι για άτομα πρόθυμα να προσπαθήσουν. Βέβαια, υπάρχει και η αποτυχία. Μπορεί ν' αποτύχεις δέκα, είκοσι, ακόμα και εκατό φορές - αλλά δεν έχει και τόση σημασία. Αυτό που έχει σημασία είναι να προσπαθείς. Ο βουδδισμός δεν είναι γι' αυτούς που αρέσκονται να χώνονται στην πολυθρόνα τους και να διαβάζουν για τις προσπάθειες των άλλων. Ξέρετε τι εννοώ: κάτι σαν να παίρνεις τη Ζωή του Μιλαρέπα, να θρονιάζεσαι δίπλα στο τζάκι, με το τσάι και τα μπισκότα σου, να σιγοπίνεις το τσάι σου, να μασουλάς τα μπισκοτάκια σου, όμορφα και ωραία και να διαβάζεις για τις στερήσεις του Μιλαρέπα σκεπτόμενος, "θαυμάσια!" και "μπράβο του!".

Ο βουδδισμός δε λειτουργεί έτσι. Δεν αρκεί μόνο να διαβάζει κανείς για τις προσπάθειες των άλλων, αλλά πρέπει να είναι έτοιμος να κάνει κάποια, έστω και στοιχειώδη προσπάθεια, ο ίδιος. Για πολύ καιρό στους βουδδιστικούς κύκλους της Αγγλίας επικρατούσε μία λανθασμένη εικόνα του βουδδισμού. Διάχυτη ήταν η εντύπωση ότι ο βουδδισμός ήταν για "γριούλες" - και πρόθεση μου, λέγοντας "γριούλες", δεν είναι να προσβάλω το γυναικείο πληθυσμό τις τρίτης ηλικίας της Βρετανίας, που δεν είναι απαραίτητα "γριούλες" με την έννοια που χρησιμοποιώ τον όρο. "Γριούλες", με τη δικιά μου έννοια, μπορεί να είναι άτομα

κάθε ηλικίας και των δύο φύλων. Ο βουδδισμός είναι ιδιαίτερα απαιτητικός και προορίζεται για τους νέους και τους δυνατούς - είτε αυτούς που είναι διανοητικά και σωματικά νέοι ή τουλάχιστον γι' αυτούς που είναι διανοητικά και πνευματικά νέοι, ασχέτως ηλικίας και σθεναρότητας.

Η Τέλεια Προσπάθεια είναι δύο ειδών: γενική και συγκεκριμένη. Αν και το έκτο μέλος του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού έχει να κάνει αποκλειστικά με την Τέλεια Προσπάθεια, κάποια προσπάθεια είναι αναγκαία σε όλα τα υπόλοιπα στάδια. Δεν πρέπει να νομίζουμε ότι, επειδή ένα συγκεκριμένο στάδιο ονομάζεται Τέλεια Προσπάθεια, μπορούμε να περάσουμε όλα τα υπόλοιπα χωρίς καθόλου προσπάθεια. Κάποια προσπάθεια είναι απαραίτητη σε κάθε στάδιο του Μονοπατιού και αυτό εννοούμε με την έννοια γενική Τέλεια Προσπάθεια.

Οι Τέσσερις Ασκήσεις του Νου

Η συγκεκριμένη Τέλεια Προσπάθεια, η οποία αντιστοιχεί στην Τέλεια Προσπάθεια ως έκτο στάδιο του Μονοπατιού, αποτελείται από μία σειρά ασκήσεων. Αυτές οι ασκήσεις είναι γνωστές σαν "Οι Τέσσερις Ασκήσεις του Νου" (Four Exertions). Οι Τέσσερις Τέλειες Ασκήσεις του Νου -όπως επίσης ονομάζονται- αποτελούνται από 1) την Πρόληψη, 2) το Ξερίζωμα, 3) την Καλλιέργεια, και 4) τη Συντήρηση. Το κοινό τους αντικείμενο είναι οι καλές και κακές σκέψεις, ή όπως λέμε στο βουδδισμό, οι αδέξιες και οι επιδέξιες ψυχικές καταστάσεις. Η προσπάθεια που έχει σχέση με την πρόληψη είναι να προλάβει κανείς τη γέννηση αδέξιων σκέψεων ή ψυχικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμη εμφανιστεί. Παρομοίως, ξερίζωμα σημαίνει να ξεριζώνει κανείς τις αδέξιες ψυχικές καταστάσεις που ήδη ενυπάρχουν μέσα του. Καλλιέργεια σημαίνει να καλλιεργεί κανείς τις επιδέξιες καταστάσεις που ήδη υπάρχουν. Έτσι, η

Τέλεια Προσπάθεια εφαρμόζεται κατά πρώτο λόγο σε ψυχολογικό επίπεδο. Έχει να κάνει με συνεχή δουλειά πάνω στον ίδιο μας τον εαυτό και μέσα στο νου μας χρησιμοποιώντας τα μέσα της Πρόληψης, του Ξεριζώματος, της Καλλιέργειας και της Συντήρησης.

Αυτός ο διαχωρισμός έχει σκοπό να διευκολύνει την αυτοπειθαρχία καθώς είναι πολύ εύκολο ν' ατονήσει κανείς. Όλοι αρχίζουν με μεγάλο ενθουσιασμό για το βουδδισμό, το διαλογισμό και την πνευματική ζωή αλλά πολύ γρήγορα αυτός ο ενθουσιασμός χάνεται και μετά από λίγο καιρό είναι σαν να μην τους είχε συμβεί τίποτα. Αυτό γίνεται γιατί η εσωτερική μας αδράνεια, η δύναμη που αντιτίθεται στην εξέλιξή μας, είναι πολύ ισχυρή - και φαίνεται σε μικροπράγματα όπως το να σηκωθεί κανείς νωρίς το πρωί για να κάνει διαλογισμό. Μπορεί ν' αποφασίσουμε να σηκωθούμε μία ώρα νωρίτερα και ίσως τα καταφέρουμε για μία, δύο ή ακόμα και για τρεις φορές, αλλά την τέταρτη θα μας είναι πολύ δύσκολο να πάμε κόντρα στον πειρασμό και θα γίνει ολόκληρη πάλη στο νου μας μεταξύ τού να σηκωθούμε ή να χουζουρέψουμε ακόμα για μερικά λεπτά. Και τις πιο πολλές φορές θα χάσουμε, γιατί οι δυνάμεις της αδράνειας είναι πολύ ισχυρές μέσα μας. Είναι τόσο εύκολο να πάρει την κατιούσα ο ενθουσιασμός μας και τελικά να εξανεμιστεί εντελώς.

Πριν αναλύσουμε λεπτομερώς τις Τέσσερις Ασκήσεις πρέπει να επισημάνουμε κάτι ιδιαίτερα σοβαρό. Δεν μπορούμε καν ν' αρχίσουμε να προλαμβάνουμε, να ξεριζώνουμε, να καλλιεργούμε ή να συντηρούμε αν δεν ξέρουμε πρώτα τον εαυτό μας, αν δεν ξέρουμε τις τάσεις και τα περιεχόμενα του νου μας. Και το να ξέρει κανείς τον εαυτό του απαιτεί μεγάλη ειλικρίνεια - τουλάχιστον μεγάλη ειλικρίνεια με τον εαυτό του. Δεν περιμένει κανείς να είμαστε τελείως ειλικρινείς με τους άλλους, αλλά τουλάχιστον όσον αφορά τις Τέσσερις Ασκήσεις, επιβάλλεται να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας. (Γι'

αυτούς που το βρίσκουν περίεργο που δεν απαιτείται απόλυτη ειλικρίνεια με τους άλλους, θα πρέπει ν' αναρωτηθούν πόσο δύσκολο είναι κάτι τέτοιο. Θυμάμαι να έχω διαβάσει κάπου ότι το πρώτο πράγμα που συνειδητοποίησε κάποιος, μόλις κάθησε να γράψει την αυτοβιογραφία του, ήταν όλα τα πράγματα που δεν θα έλεγε, πράγμα απόλυτα αληθές. Είναι αρκετά δύσκολο να είναι κανείς ειλικρινής με τον εαυτό του, πόσο μάλλον με τους άλλους!)

Αν θέλουμε να εφαρμόσουμε τις Τέσσερις Ασκήσεις πρέπει τουλάχιστον να καταβάλουμε κάποια προσπάθεια έτσι ώστε να δούμε τον πραγματικό μας εαυτό, έτσι ώστε να έχουμε μια ιδέα για το τι πρέπει να προληφθεί, να ξεριζωθεί, να καλλιεργηθεί ή να συντηρηθεί. Οι περισσότεροι από μας διατηρούμε μία ονειρική εικόνα του εαυτού μας. Κλείνουμε τα μάτια μας και βλέπουμε τον εαυτό μας ν' αντανακλάται σαν σε καθρέφτη και σκεφτόμαστε: "Τι όμορφος! Τι ευγενής". Είναι η εξιδανικευμένη εικόνα του εαυτού μας, που μας συνοδεύει τον περισσότερο καιρό. Δε χαρακτηριζόμαστε βέβαια απ' όλες τις αρετές, δεν είμαστε δα και η ενσάρκωση της τελειότητας, αλλά σίγουρα είμαστε ένα τρυφερό, προσφιλές, αξιαγάπητο, συμπονετικό, ευφυές, ειλικρινές, καλοπροαίρετο και φιλότιμο ανθρώπινο ον - κάτι τέτοιο βλέπουμε συνήθως. Αυτό που πρέπει να προσπαθήσουμε να καλλιεργήσουμε, αυτό που πρέπει ν' απαιτήσουμε ή και να προσευχηθούμε, είναι "να δούμε τον εαυτό μας με τα μάτια των άλλων", όπως λέει και ο ποιητής, και αυτό δεν είναι δα και τόσο εύκολο. Πρέπει να κάνουμε έναν εσωτερικό απολογισμό των αδέξιων και επιδέξιων ψυχικών μας καταστάσεων - του κάθε "ελαττώματος" και του κάθε "προτερήματός" μας. Αν και δεν είναι απαραίτητο να συγκρινόμαστε με ιδανικά ηθικής τελειότητας, πρέπει τουλάχιστον να καταφέρουμε να αναλύσουμε με σοβαρότητα και ειλικρίνεια τον ίδιο μας το νου, τις ψυχικές μας καταστάσεις και τις αρετές μας, πριν καν σκεφτούμε να

βάλουμε σε εφαρμογή τις Τέσσερις Ασκήσεις. Διαφορετικά δε θα ξέρουμε πως να προχωρήσουμε και καμία πραγματική πρόοδος και εξέλιξη δε θα είναι δυνατή.

1. Προλαμβάνοντας τη γέννηση αδέξιων ψυχικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα εμφανιστεί

Όπως είδαμε, αδέξια ψυχική κατάσταση είναι μία κατάσταση μολυσμένη από πόθο ή εγωιστική επιθυμία, από μίσος ή από πλάνη, από πνευματική σύγχυση και έλλειψη προοπτικής. Μία σκέψη θεωρείται αδέξια όταν η γέννησή της συνδέεται άμεσα με μία από αυτές τις αδέξιες ψυχικές καταστάσεις ή ψυχικούς παράγοντες. Αν ρωτήσει κανείς από πού προέρχονται αυτές οι σκέψεις -και πρέπει να ξέρουμε από πού προέρχονται άμα θέλουμε να τις ξεριζώσουμε- η απάντηση είναι ότι η άμεση πηγή τους (δε μας ενδιαφέρει σ' αυτό το σημείο η απώτερη πηγή τους) είναι οι αισθήσεις.

Στο βουδδισμό οι αισθήσεις διαιρούνται σε έξι: είναι οι πέντε σωματικές αισθήσεις μαζί με το νου, ο οποίος θεωρείται έκτη αίσθηση. Με το νου, εννοούμε τον απλό νου, αυτόν που μας βοηθάει ν' αντεπεξερχόμαστε στις ανάγκες της καθημερινότητας. Ένας από τους τρόπους που μπορεί να γεννηθεί μία αδέξια ψυχική κατάσταση είναι όταν, π.χ., περπατάμε ανέμελοι και ξαφνικά βλέπουμε κάτι που μας ελκύει την προσοχή σε μία βιτρίνα και σκεφτόμαστε: "Θέλω να το αγοράσω!" Με αυτό τον τρόπο, διαμέσου της αίσθησης της όρασης, γεννάται η νευρωτική επιθυμία ή απληστία. Μερικές φορές απλά θυμόμαστε κάτι. Καθώς καθόμαστε στην ησυχία μας, η ανάμνηση από κάτι που είχαμε, κάτι που σκεφτήκαμε ή κάτι που μας έδωσε ηδονή, βρίσκει το δρόμο της στο νου μας -χωρίς να ξέρουμε από που- και πριν καλά-καλά καταλάβουμε τι γίνεται βρισκόμαστε παγιδευμένοι από τον πόθο, το μίσος ή το φόβο.

Επομένως, προς αποτροπή των αδέξιων καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα εμφανιστεί, που μπορεί όχι μόνο να εισβάλλουν, αλλά και να εκπορθήσουν και να κυβερνήσουν το νου μας, είναι απαραίτητο να ακολουθήσουμε αυτό που είναι γνωστό στο βουδδισμό ως φύλαξη ή επίγνωση των αισθήσεων, και κυρίως του νου. Η παραδοσιακή ονομασία αυτής της διαδικασίας είναι η "φύλαξη των θυρών των αισθήσεων". Οι αισθήσεις παρομοιάζονται με τις εισόδους ενός σπιτιού. Αν θέλουμε να εμποδίσουμε κάποιον να μπει στο σπίτι μας, βάζουμε ένα φύλακα στην είσοδο για να ελέγχει τους επισκέπτες. Με τον ίδιο τρόπο πρέπει να ελέγχουμε τις εισόδους των έξι αισθήσεων εξετάζοντας τις εντυπώσεις, τις σκέψεις ή τις ιδέες που ζητούν αποδοχή, κρατώντας έτσι τον εχθρό σε απόσταση. Αυτού του είδους ο έλεγχος ή επίγνωση του τι συμβαίνει στο χώρο των αισθήσεών μας και στο χαμηλότερο επίπεδο του νου μας, πρέπει να διατηρείται σε μόνιμη βάση. Όπως όλοι γνωρίζουμε από την εμπειρία μας, οι αδέξιες σκέψεις συνήθως εισβάλλουν δίχως να το συνειδητοποιούμε: δεν καταφέρνουμε καν να τις δούμε να πλησιάζουν ή να εισέρχονται. Πριν καλά-καλά καταλάβουμε τι μας γίνεται έχουν θρονιαστεί στο νου μας, σαν να ήταν σπίτι τους, αφήνοντάς μας ν' αναρωτιόμαστε πώς τα κατάφεραν! Μπήκαν από την πόρτα, δηλαδή από μία των έξι αισθήσεων. Και γι' αυτό το λόγο πρέπει να φυλάμε τις θύρες των αισθήσεων, αν θέλουμε να μην εισχωρήσουν αδέξιες σκέψεις.

2. Ξεριζώνοντας αδέξιες ψυχικές καταστάσεις που έχουν ήδη εμφανιστεί

Ο ιδανικότερος τρόπος να μιλήσουμε για το ξερίζωμα των ψυχικών καταστάσεων που έχουν ήδη εμφανιστεί είναι μέσω των λεγόμενων Πέντε Εμποδίων, όπως αυτά είναι γνωστά στο βουδδισμό. Τα Πέντε Εμπόδια είναι η επιθυμία για υλικά αγαθά, το μίσος, η ανησυχία και η αγωνία, η νωθρότητα και η αποχαύνωση και η αμφιβολία με την αναποφασιστικότητα.

α) Το εμπόδιο της επιθυμίας για υλικά αγαθά

Η επιθυμία για υλικά αγαθά είναι πολύ ισχυρή καθώς συμπεριλαμβάνει επιθυμία για φαγητό, ρούχα και στέγη. Δεν αποτελεί πρόβλημα αν την κρατήσουμε σε κάποια όρια, πράγμα που σπανίως κάνουμε. Συνήθως θέλουμε περισσότερα υλικά αγαθά απ' όσα διαθέτουμε κι έτσι γινόμαστε έρμαιο των επιθυμιών μας. Αντί τα υλικά αγαθά να είναι απλά το μέσο για την επιβίωσή μας και την λειτουργικότητά μας στην κοινωνία, καταντάνε να γίνονται ένα εμπόδιο για οποιουδήποτε είδους ανώτερη διανοητική, πνευματική ακόμα και πολιτιστική ζωή.

β) Το εμπόδιο του μίσους

Όταν λέμε μίσος το εννοούμε σε όλες τις δυνατές εκφάνσεις του, από τις πιο εμφανείς μέχρι τις πιο δυσδιάκριτες, όπως, π.χ. ανταγωνισμός, αντιπάθεια, ακόμα και δικαιολογημένη αγανάκτηση. Μόλις χτες, ήρθε μία γυναίκα στο κέντρο μας και προσπάθησε να μας δώσει ένα φυλλάδιο θρησκευτικού περιεχομένου, σχετικά με το Μεσσία. Αρχίσαμε την κουβέντα και αναπόφευκτα η συζήτηση έφτασε στην Αγία Γραφή. Μας ρώτησε ποια ήταν η γνώμη μας για τον Ιησού. Της είπαμε ότι τον σεβόμασταν και τον θαυμάζαμε, καθώς επίσης ότι υπήρχαν κάποια πράγματα στα Ευαγγέλια που δεν μπορούσαμε να καταλάβουμε. Ένα από αυτά ήταν ο θυμός που έδειξε ο Ιησούς όταν έδιωξε από το ναό τους αργυραμοιβούς. Μας απάντησε ότι δεν ήταν θυμός αλλά δικαιολογημένη αγανάκτηση. Της είπα ότι οι βουδδιστές πίστευαν ότι ένας τέλειος άνθρωπος δεν διακατέχεται από θυμό ή απληστία και μας ανταπάντησε ότι ο Χριστός ήταν Θεός και τα πράγματα είναι διαφορετικά με το Θεό.

Δυστυχώς, όπως εξήγησα σ' αυτή τη γυναίκα, η δικαιολογημένη αγανάκτηση ήταν ήσσονος σημασίας σε σχέση με όλα τα ατυχή που συνέβησαν στη χριστιανική Ευρώπη υπό

τη μορφή θρησκευτικών διώξεων, Ιεράς Εξέτασης, Σταυροφοριών, κ.τ.λ. Σύμφωνα με το βουδδισμό όλα αυτά τα δυσάρεστα γεγονότα, τα οποία γνωρίζουμε από τη μελέτη της ιστορίας, είναι μορφές βίας, η οποία με τη σειρά της είναι μια έκφραση του εμποδίου του μίσους. Αντί να προσπαθούμε να δικαιολογήσουμε τα εμπόδια, είναι καλύτερο για μας να είμαστε ειλικρινείς με τον εαυτό μας σε σχέση με την πραγματική ψυχική μας κατάσταση.

γ) Το εμπόδιο της ανησυχίας και του άγχους

Το εμπόδιο της ανησυχίας και του άγχους είναι πολύ συνηθισμένο στη σύγχρονη Δυτική κοινωνία, μια κοινωνία που δεν διακρίνεται από αρμονία και ηρεμία. Αν ήταν να χαρακτηρίσουμε τη σημερινή κοινωνία θα λέγαμε ότι είναι ανήσυχη, νευρική, αγχώδης, ακόμα και τυραννισμένη - και τα περισσότερα άτομα που γνωρίζουμε είναι κάπως έτσι. Δύσκολα βρίσκεται κάποιος που θα μας δώσει μία αίσθηση γαλήνης, αν καθίσουμε για λίγο μαζί του. Τους πιο πολλούς τους τρώει η έγνοια, το άγχος, η ανησυχία και η βιασύνη. Ορισμένες φορές, τους είναι αδύνατο να καθίσουν σε ηρεμία ακόμα και για μερικά λεπτά. Αν δοκιμάσουν να κάνουν διαλογισμό θα επικεντρωθούν στους θορύβους του κυκλοφοριακού ή των ανθρώπων. Σύμφωνα με το βουδδισμό η έγνοια, το άγχος, η ανησυχία και η βιασύνη οποιουδήποτε είδους, αποτελούν εμπόδιο. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι δεν πρέπει κανείς να κάνει πράγματα με σβελτάδα, είναι όμως πολύ διαφορετικό από την ψυχική κατάσταση ανησυχίας, όπου αφήνουμε το ένα και πιάνουμε το άλλο, γιατί τίποτα δεν μας ικανοποιεί και επειδή δεν ξέρουμε πού να ψάξουμε για να βρούμε κάτι που να μας δίνει πραγματική ικανοποίηση.

δ) Το εμπόδιο της νωθρότητας και της αποχαύνωσης

Το εμπόδιο της νωθρότητας και της αποχαύνωσης θα

μπορούσε επίσης να λέγεται αδράνεια και λίμνασμα - ή το να γίνεται κανείς ψυχρός και στείρος. Άτομα που βρίσκονται σ' αυτή την κατάσταση νιώθουν ότι τίποτα δεν έχει σημασία. "Γιατί να ενοχληθείς; Δεν έχει καμία σχέση με μένα. Άσε τα πράγματα να πάρουν τον δρόμο τους". Στην εποχή μας, αυτού του είδους η νοοτροπία είναι πολύ συνηθισμένη. Συχνά είναι μία αντίδραση στην ανησυχία και το άγχος, αλλά όπως και να το πάρουμε αποτελεί ένα εμπόδιο. Συχνά κανείς προσπαθεί να το δικαιολογήσει. Μερικά από τα άτομα που θεωρούμε γαλήνια και ήρεμα μπορεί απλά να λιμνάζουν με τον ίδιο τρόπο που, άτομα που θεωρούμε πολυάσχολα, μπορεί να τρώγονται με τα ρούχα τους.

ε) Το εμπόδιο της αμφιβολίας και της αναποφασιστικότητας

Το εμπόδιο της αμφιβολίας και της αναποφασιστικότητας είναι η ανικανότητα -ακόμα και η απροθυμία- να αναλύσουμε τα δεδομένα μας και να έρθουμε σ' ένα τελικό συμπέρασμα, μία οριστική απόφαση. Είναι η άρνηση ν' αποφασίσουμε για κάτι και μετά να δεσμευτούμε σ' αυτό - η άρνηση ν' ακολουθήσουμε ένα συγκεκριμένη σχέδιο δράσης και να υιοθετήσουμε μία συγκεκριμένη στάση ζωής.

Αυτά είναι τα Πέντε Εμπόδια, και όταν μιλάμε για το ξερίζωμα αδέξιων ψυχικών καταστάσεων που έχουν ήδη εμφανιστεί αναφερόμαστε κυρίως στο να απαλλάσσεται κανείς από την επιθυμία για υλικά αγαθά, από το μίσος, από τη νωθρότητα και την αποχαύνωση, από την ανησυχία και το άγχος, και από την αμφιβολία και την αναποφασιστικότητα.

Στο βουδδισμό ο νους ή συνείδηση συχνά παρομοιάζεται με το νερό. Το νερό στη φυσική του κατάσταση είναι αγνό, διαφανές και λαμπερό αλλά μπορεί να μολυνθεί με πολλούς τρόπους. Με τον ίδιο τρόπο ο νους, που είναι κι αυτός από τη φύση του αγνός, μπορεί να μολυνθεί διαμέσου των Πέντε Εμποδίων. Στις

βουδδιστικές γραφές ο νους που είναι γεμάτος πόθο παρομοιάζεται με νερό, στο οποίο έχουν διαλυθεί διάφορα χρώματα - κόκκινο, μπλε, πράσινο, κίτρινο. Υπάρχει μια κάποια ομορφιά, αλλά η αγνότητα του νερού καθώς και του νου έχουν χαθεί. Ο νους που έχει κυριευτεί από το μίσος παρομοιάζεται με το νερό που αφού έφτασε στο σημείο βρασμού, αρχίζει να συρίζει, να κάνει μπουρμπουλήθρες και να βγάζει ατμούς. (Ίσως υπάρχει κάποια λογική στην έκφραση "ξεφούσκωσα" όταν έχει εξωτερικεύσει κανείς το θυμό του). Με τον ίδιο τρόπο, ο νους που επιβαρύνεται με ανησυχία και άγχος παρομοιάζεται με ανεμοδαρμένη θάλασσα, ενώ ο νους που υποφέρει από νωθρότητα και αποχαύνωση παρομοιάζεται με μία λίμνη που έχει γεμίσει αγριόχορτα. Όσον αφορά το νου που βρίσκεται υπό την επήρεια αμφιβολίας και αναποφασιστικότητας, παρομοιάζεται με μαύρο λασπώδες νερό που βρωμάει.

Πώς μπορεί κανείς να καθαρίσει και να φιλτράρει το νερό; Πώς μπορεί να ξεφορτωθεί τα Πέντε Εμπόδια και να ξεριζώσει όλες τις αδέξιες ψυχικές καταστάσεις που έχουν ήδη εμφανιστεί; Ο βουδδισμός συνιστά τέσσερις μεθόδους που συνήθως δοκιμάζονται με τη σειρά που θα τις σχολιάσω.

Η πρώτη μέθοδος έχει να κάνει με το να αναλογιζόμαστε τις συνέπειες που θα έχει η εκάστοτε αδέξια ψυχική κατάσταση. Τι μπορεί να συμβεί αν αφεθούμε στο θυμό μας; Μπορεί να μιλήσουμε θυμωμένα, να πούμε σκληρά λόγια τα οποία πιθανώς να οδηγήσουν σε δυσφορία ή παρεξήγηση. Αν θυμώσουμε πολύ μπορεί να χρησιμοποιήσουμε ακόμα και σωματική βία. Μπορεί ακόμα και να σκοτώσουμε. Αυτές είναι οι λογικές συνέπειες του ανεξέλεγκτου θυμού. Έτσι, αναλογιστείτε τις συνέπειες της αδέξιας ψυχικής κατάστασης. Αυτή είναι η πρώτη μέθοδος και μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε από τα εμπόδια. Στην περίπτωση της νωθρότητας και αποχαύνωσης μπορεί να σκεφτεί κανείς ότι αν συνεχίσει να λιμνάζει δε θα έχει καμία πρόοδο και δε θα κάνει τίποτα στη ζωή του. Επιπλέον, θα χάσει ό,τι

ήδη έχει κερδίσει, υλικό ή πνευματικό.

Η δεύτερη μέθοδος αφορά στην καλλιέργεια του αντιθέτου. Κάθε επιβλαβής ψυχική κατάσταση έχει και την αντίθετη, ωφέλιμη πλευρά της. Αν ανακαλύψουμε ότι έχει κυριεύσει το νου μας η αδέξια ψυχική κατάσταση του μίσους -αν αντιπαθούμε τους ανθρώπους, δεν τα πάμε καλά μαζί τους και δε θέλουμε το καλό τους- τότε πρέπει να καλλιεργήσουμε το αντίθετο του μίσους, που είναι η αγάπη (με την πνευματική της έννοια). Ας ασκηθούμε στη μάιτρι-μπάβανα25 , την καλλιέργεια της συμπονετικής αγάπης. Αγάπη και μίσος δεν μπορούν να συνυπάρξουν. Αν υπάρχει μίσος δεν υπάρχει αγάπη. Αν έρθει η αγάπη το μίσος θα φύγει.

Η τρίτη μέθοδος έχει να κάνει με το να επιτρέπει κανείς στις αδέξιες σκέψεις να φύγουν από μόνες τους, χωρίς να τους δίνει ιδιαίτερη προσοχή. Ας φανταστούμε ότι ο νους είναι σαν τον καθαρό ουρανό και οι αδέξιες σκέψεις σαν τα σύννεφα που έρχονται και φεύγουν. Δεν υπάρχει λόγος ν' αντιδρούμε με ταραχή και ανυπομονησία. Δεν υπάρχει λόγος να εξοργιζόμαστε ή να επικεντρωνόμαστε σ' αυτές παραπάνω απ' όσο πρέπει. Ας τις αφήσουμε να φύγουν, να περάσουν, να χαθούν από μόνες τους. Μπορούμε να τις δούμε από τη σκοπιά ενός απλού παρατηρητή, να τις αντιμετωπίζουμε με αδιαφορία και να λέμε στον εαυτό μας ότι από τη στιγμή που μας ήρθαν από κάπου αλλού και δεν έχουν τίποτα να κάνουν με μας, στην ουσία δεν είναι καν δικές μας. Αν διατηρήσουμε αυτή τη στάση για όσο χρειάζεται, οι αδέξιες σκέψεις θα απομακρυνθούν.

Αν αυτές οι τρεις μέθοδοι αποτύχουν υπάρχει και μία τέταρτη - η βίαιη καταστολή. Ο Βούδδας λέει ότι αν δεν μπορείς να ξεφορτωθείς μία αδέξια ψυχική κατάσταση με καμία από τις προηγούμενες μεθόδους, τότε χρησιμοποίησε βία. Σφίξε τα δόντια σου και με αποφασιστικότητα εφάρμοσε τη βίαιη καταστολή. Και όταν λέω "καταστολή" το λέω ως διάφορο της

"απώθησης". Η απώθηση είναι μία υποσυνείδητη διεργασία, ενώ στη συγκεκριμένη περίπτωση ενεργούμε με απόλυτη συνειδητότητα. Ξέρουμε τι κάνουμε και το λόγο για τον οποίο το κάνουμε. Έτσι, όλα αυτά τα φοβερά και τρομερά που μας λένε οι ψυχολόγοι ότι συμβαίνουν με την απώθηση δε θα συμβούν στην προκειμένη περίπτωση.

Αλλά τι γίνεται, αν αυτές οι τέσσερις μέθοδοι ξεριζώματος των αδέξιων σκέψεων αποτύχουν; Μερικές φορές ακόμα κι όταν σφίγγεις τα δόντια σου και εφαρμόζεις τη βίαιη καταστολή οι αδέξιες σκέψεις παραμένουν. Είναι σαν το χορτάρι που ορθώνεται ξανά μόλις το πόδι που το πατούσε απομακρυνθεί. Τι μπορούμε να κάνουμε σ' αυτή την περίπτωση; Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε; Αν λειτουργούμε καθαρά σ' ένα ψυχολογικό επίπεδο, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα απολύτως, αλλά αν λειτουργούμε σ' ένα θρησκευτικό ή πνευματικό επίπεδο -στη συγκεκριμένη περίπτωση βουδδιστικό- μας απομένει ένα πράμα που σίγουρα μπορούμε να κάνουμε. Οι μεγάλοι δάσκαλοι της πνευματικής ζωής, μας λένε ότι αν όλες αυτές οι μέθοδοι αποτύχουν και, άσχετα από το πόσο έντονα προσπαθούμε, δεν καταφέρνουμε να ελευθερωθούμε από τα εμπόδια, τότε το μόνο πράγμα που απομένει είναι να πάρουμε την αποτυχία μας παραμάσχαλα και να πάμε για Προστασία στο Βούδδα.

3. Καλλιεργώντας επιδέξιες ψυχικές καταστάσεις που δεν έχουν ακόμα εμφανιστεί

Η καλλιέργεια των επιδέξιων ψυχικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα εμφανιστεί δεν έχει να κάνει απλά με το να "σκεφτόμαστε καλά πράγματα" με τη συνηθισμένη έννοια του όρου. Σημαίνει την καλλιέργεια μίας ανώτερης κατάστασης συνείδησης και ύπαρξης: τη μετουσίωση κάθε διάστασης της προσωπικής μας ύπαρξης. Αυτή η μετουσίωση γίνεται δυνατή με τη βοήθεια του διαλογισμού - όχι του διαλογισμού από μόνου

του, αλλά μέσα στο πλαίσιο της πνευματικής ζωής. Στο βουδδισμό ο διαλογισμός αναφέρεται ως μπάβανα, που κυριολεκτικά σημαίνει "καλλιέργεια". Ο πραγματικός σκοπός του διαλογισμού δεν είναι μόνον η αυτοσυγκέντρωση: αυτό είναι το αρχικό στάδιο. Ο πραγματικός σκοπός του είναι να μετουσιώσει τη συνείδηση - να μας κάνει ένα ανώτερο ον από αυτό που ήμασταν πριν.

Η πρόοδος στο διαλογισμό -η πρόοδος στην επίτευξη ανώτερων καταστάσεων ύπαρξης- μετριέται με την επίτευξη των λεγόμενων ντυάνας (παλί: γκνιάνας). Υπάρχουν τέσσερις ντυάνας ή ανώτερες καταστάσεις ύπαρξης και συνείδησης, η καθεμία πιο υψηλή από την προηγούμενη. Όλες τους βέβαια έχουν το εξής κοινό: ότι είναι πολύ δύσκολο να τις περιγράψεις. Υπάρχουν αναλύσεις των παραγόντων που τις επιφέρουν σε βουδδιστικά κείμενα, ιδίως στο Αμπιντάρμα, αλλά δεν μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς είναι σε επίπεδο εμπειρίας. Ίσως μία ποιητική περιγραφή ή επίκληση να μας φανεί πιο χρήσιμη και ευτυχώς ο Βούδδας, γνωρίζοντας τους ανθρώπινους περιορισμούς, μας δίνει μία καλαίσθητη παρομοίωση για κάθε μία από αυτές. Πράγματι, υπάρχουν ένα σωρό παρομοιώσεις στα βουδδιστικά κείμενα που αναμφισβήτητα προέρχονται από τον ίδιο το Βούδδα. Η προσωπική μου γνώμη, είναι ότι αυτή η πλευρά της διδασκαλίας του έχει αμεληθεί. Δεν πρέπει να μας δημιουργείται η αίσθηση του Βούδδα ως βαρετό και αναλυτικό. Πολλές φορές χρησιμοποιούσε καθαρά ποιητικούς τρόπους για να μεταδώσει την ουσία των διδασκαλιών του, που συχνά είναι πιο αποτελεσματικοί από τις αναλυτικές περιγραφές που προτιμούσαν πολλοί από τους νεώτερους ακολούθους του.

Η πρώτη ντυάνα ή ανώτερη διαλογιστική κατάσταση παρομοιάζεται με σκόνη σαπουνιού ανακατεμένη με νερό. Ένας βοηθός λουτρού, μας λέει ο Βούδδας, παίρνει ένα πιάτο γεμάτο σκόνη σαπουνιού και τη ρίχνει στο νερό. Ανακατεύει το νερό αρκετά ώστε να δημιουργηθεί σαπουνάδα, κάθε μόριο της οποίας

είναι γεμάτο νερό. Επίσης, η ποσότητα του νερού είναι όση χρειάζεται για να γίνει η σαπουνάδα, ούτε μια σταγόνα παραπάνω. Με τον ίδιο τρόπο η ψυχή μας διαποτίζεται από την υψηλότερη συνείδηση της πρώτης ντυάνας. Τίποτα δεν είναι παραπανίσιο και δεν υπάρχει ούτε ένα μόριο της ψυχής μας που να μην έχει διαποτιστεί. Όσοι από σας έχουν γευτεί ή είχαν μία πρόγευση αυτής της κατάστασης θα ξέρουν τι εννοώ. Είναι σαν κάποιο ανώτερο στοιχείο να έχει εισβάλλει και να έχει διαποτίσει το συνηθισμένο μας εαυτό. Η αντίληψη του "εγώ" συνεχίζει να υπάρχει, ωστόσο μας έχει ολοκληρωτικά διαποτίσει η αίσθηση μιας ανώτερης φύσης.

Ο Βούδδας παρομοιάζει τη δεύτερη ντυάνα σαν μία λίμνη γεμάτη νερό. Αυτή η λίμνη αντλεί τα αποθέματά της από μία υπόγεια πηγή που την ανανεώνει συνεχώς και κάνει την επιφάνειά της να κοχλάζει. Έτσι, στη δεύτερη ντυάνα, από τα βάθη ενός αγνού και διάφανου νου, πηγάζει κάτι ακόμα πιο αγνό, ενεργητικό και δυναμικό - λες και έχουμε βρει μία ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης.

Και ο Βούδδας γίνεται ακόμα πιο ποιητικός όταν παρομοιάζει την τρίτη ντυάνα με ένα λωτό που μεγαλώνει πάνω στο νερό. Ο λωτός, εκτός του ότι αποτελείται σε μεγάλο ποσοστό από νερό, ταυτόχρονα βρίσκεται και μέσα στο νερό που τον περικυκλώνει από παντού, έτσι ώστε να τον διαποτίζει εσωτερικά και εξωτερικά. Με τον ίδιο τρόπο, στην τρίτη ντυάνα, όχι μόνο διαποτιζόμαστε από μία υψηλότερη κατάσταση συνείδησης, αλλά είμαστε μέσα σ' αυτή, ζούμε μέσα της σαν να ήταν το φυσικό μας στοιχείο, αντλώντας δύναμη και ενέργεια.

Ο Βούδδας παρομοιάζει την τέταρτη ντυάνα μ' έναν λουόμενο, που τυλίγεται μ' ένα καθαρό λευκό σεντόνι μετά από ένα δροσιστικό μπάνιο, στο τέλος μίας ζεστής και κουραστικής μέρας. Με τον ίδιο τρόπο που το καθαρό λευκό σεντόνι περιτυλίγει το λουόμενο, έτσι και η τέταρτη ντυάνα, η

υψηλότερη κατάσταση συνείδησης, μας περιτυλίγει, προστατεύοντάς μας και μονώνοντάς μας από το άγγιγμα του έξω κόσμου. Είμαστε ερμητικά σφραγισμένοι μέσα της και παρόλο που δεν έχουμε χάσει την επαφή μας με τον έξω κόσμο, τίποτα δεν μπορεί να μας επηρεάσει όσο παραμένουμε σ' αυτήν.

Έτσι, με την τέταρτη ντυάνα ήδη φτάσαμε πολύ μακριά, αλλά η βουδδιστική παράδοση μας μιλάει για τέσσερις ακόμα υψηλότερες καταστάσεις συνειδήσεως. Αυτές είναι οι λεγόμενες τέσσερις "άμορφες σφαίρες", αν και μερικές φορές ονομάζονται τέσσερις άμορφες ντυάνας και είναι στην ουσία υποδιαιρέσεις -ή διαδοχικές εμβαθύνσεις- της τέταρτης ντυάνας. Σε αντίθεση με τις τέσσερις ντυάνας περιγράφονται αποκλειστικά με αναλυτικό τρόπο. Πρώτη έρχεται η "σφαίρα του άπειρου διαστήματος" που έχει ως αποτέλεσμα την επέκταση του νου, μεταφέροντάς τον πέρα από τα φυσικά του σύνορα. Σ' αυτό το επίπεδο βιώνει κανείς το απόλυτο άπειρο, δίχως περιορισμούς, φράγματα ή εμπόδια. Πέρα από τη "σφαίρα του άπειρου διαστήματος" υπάρχει ή "σφαίρα της άπειρης συνείδησης", όπου κανείς συνειδητοποιεί την απεραντοσύνη του νου. Ο νους δεν περιορίζεται στο σώμα αλλά είναι ταυτόσημος με το άπειρο και επομένως ικανός να επεκταθεί απεριόριστα προς κάθε κατεύθυνση. Η τρίτη σφαίρα είναι μία κατάσταση, "μη συγκεκριμένου" και "μη πράγματος", που δεν είναι τυφλή και παρόλο που τα πράγματα γίνονται αντιληπτά ως υπαρκτά, είναι αδύνατο να τα ξεχωρίσει κανείς. Θα ήταν ελαφρώς χοντροκομμένο αν λέγαμε ότι όλα τα πράγματα ανάγονται σε ένα. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι γίνονται πιο ρευστά και αλληλένδετα. Η τέταρτη σφαίρα, η "σφαίρα που δεν είναι ούτε αντίληψη ούτε μη αντίληψη", δεν μπορεί να εκφραστεί με λόγια. Διακρίνεται από μη αντίληψη λόγω της εξαϋλωμένης κατάστασης του αντικειμένου και από έλλειψη μη αντίληψης γιατί το υποκείμενο, αν και εξίσου εξαϋλωμένο, συνεχίζει να υφίσταται. Έχουμε φτάσει σε μία ουσιαστική υπέρβαση της

δυαδικότητας υποκειμένου-αντικειμένου.

Αυτές είναι οι τέσσερις ντυάνας και οι τέσσερις "άμορφες σφαίρες", των οποίων η διαδοχική επίτευξη σημαίνει πρόοδο στο διαλογισμό ή στην καλλιέργεια επιδέξιων ψυχικών καταστάσεων που δεν έχουν ακόμα εμφανιστεί.

Σε περίπτωση που κανείς αναρωτιέται γιατί αναφερόμαστε στο διαλογισμό και στις υψηλότερες καταστάσεις συνείδησης στο κεφάλαιο της Τέλειας Προσπάθειας αντί στης Τέλειας Σαμάντι (του όγδοου σταδίου του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού) θα έπρεπε να διευκρινίσω το γεγονός ότι ο διαλογισμός είναι δύο ειδών. Είναι αυτός που στηρίζεται στη συνειδητή προσπάθεια και αυτός που συμβαίνει αυθόρμητα ως αποτέλεσμα μιας ανώτερης πνευματικής ζωής. Το πρώτο είδος, είναι ο διαλογισμός με προσπάθεια στον οποίο εντρυφήσαμε και ο οποίος καλύπτει ένα σωρό πρακτικές ανάγκες. Είναι ξεκάθαρο πλέον, απ' ό,τι έχουμε πει μέχρι τώρα, ότι ο διαλογισμός απαιτεί τόσο μεγάλη προσπάθεια ώστε να θεωρείται ο τομέας της μέγιστης προσπάθειας, μέσα στο πλαίσιο της πνευματικής ζωής και του Οκταπλού Μονοπατιού, και γι' αυτό συμπεριλαμβάνεται στο κεφάλαιο για την Τέλεια Προσπάθεια.

4. Συντηρώντας επιδέξιες ψυχικές καταστάσεις που έχουν ήδη εμφανιστεί

Έχοντας προλάβει ή ξεριζώσει τις αρνητικές ψυχικές καταστάσεις και έχοντας καλλιεργήσει τις θετικές ψυχικές καταστάσεις, πρέπει τώρα να συντηρήσουμε τις υψηλότερες καταστάσεις συνείδησης που καλλιεργήσαμε. Είναι πολύ εύκολο να κατρακυλήσει κανείς. Αν σταματήσουμε την άσκησή μας, έστω και για μία ή δύο μέρες, μπορεί να βρεθούμε πίσω στο σημείο που ήμασταν πριν από μήνες. Η συστηματική άσκηση είναι επομένως εξέχουσας σημασίας. Αν σταματήσουμε αφού έχουμε φτάσει ένα ορισμένο επίπεδο, το αποτέλεσμα θα είναι να πισωγυρίσουμε. Αν όμως συνεχίσουμε την άσκηση, θα

φτάσουμε κάποια στιγμή σ' ένα επίπεδο από το οποίο είναι αδύνατο να πισωγυρίσει κανείς. Για τους περισσότερους από μας αυτό το στάδιο είναι ακόμα πάρα πολύ μακριά και μέχρι να το φτάσουμε πρέπει να είμαστε σε συνεχή εγρήγορση, έτσι ώστε να καταφέρουμε να συντηρήσουμε ότι έχουμε ήδη καλλιεργήσει.

Το πλαίσιο της Τέλειας Προσπάθειας

Έχοντας μιλήσει για την Τέλεια Προσπάθεια ήρθε η ώρα να εξετάσουμε το πλαίσιο μέσα στο οποίο συντελείται. Με τον ίδιο τρόπο που το πλαίσιο της Τέλειας Εργασίας είναι ολόκληρη η κοινωνία, έτσι και το πλαίσιο της Τέλειας Προσπάθειας είναι ολόκληρη η εξελικτική διαδικασία. Αναλύοντας την Τέλεια Προσπάθεια, μέσα από αυτό το πλαίσιο, πρέπει να γίνεται σαφές ότι η πνευματική ζωή αποτελεί ένα στάδιο της εξελικτικής διαδικασίας και συγκεκριμένα το στάδιο που ονομάζω Ανώτερη Εξέλιξη.

Η έννοια της εξέλιξης έχει περίοπτη θέση στη σύγχρονη σκέψη. Αναδυόμενη από την επιστήμη της βιολογίας, γρήγορα επεκτάθηκε σε άλλες επιστήμες, έτσι ώστε σήμερα να μιλάμε για την εξέλιξη του πλανητικού συστήματος, την εξέλιξη των τεχνών, την εξέλιξη της θρησκείας, κ.τ.λ. Όπως λέει και ο Άγγλος βιολόγος Julian Huxley, "οι διάφοροι κλάδοι της επιστήμης συνυφαίνονται, για να μας αποδείξουν ότι το σύμπαν ως ολότητα πρέπει να γίνεται αντιληπτό ως μία γιγαντιαία διαδικασία συνεχών μεταλλαγών, όπου επιτυγχάνονται νέα επίπεδα ύπαρξης και οργάνωσης, μια διαδικασία που θα μπορούσαμε ορθώς να ονομάσουμε γένεση ή εξέλιξη". Από τη στιγμή που ο άνθρωπος είναι μέρος του σύμπαντος, μέρος της φύσης, σημαίνει ότι αποτελεί μέρος αυτής της εξελικτικής διαδικασίας, επιτυγχάνοντας συνεχώς νέα επίπεδα -και όχι απλά νέες μορφές- ύπαρξης και οργάνωσης. Αντίθετα με την πεπαλαιωμένη αντίληψη ότι ο άνθρωπος δημιουργήθηκε δια μιας, ο άνθρωπος όχι μόνον εξελίχθηκε, αλλά συνεχίζει να

εξελίσσεται.

Κάθε εξελισσόμενο φαινόμενο μπορεί να μελετηθεί με δύο τρόπους: σε σχέση με το παρελθόν ή σε σχέση με το μέλλον, γενετικά ή τελεολογικά. Ας υποθέσουμε ότι παίρνουμε το φαινόμενο του ανθρώπου στην καλύτερη κατάσταση του: ως ένα ον που διαθέτει αυτεπίγνωση, ευφυΐα, ευαισθησία και υπευθυνότητα. Μπορεί να κατανοήσουμε τον άνθρωπο σε σχέση με την κατάσταση από την οποία εξελίχθηκε και με την κατάσταση, στην οποία αν δεν εξελιχθεί, έχει τουλάχιστον τη δυνατότητα να εξελιχθεί. Η πρώτη, η κατάσταση από την οποία εξελίχθηκε, αποτελεί την Κατώτερη Εξέλιξη, που είναι αντικείμενο μελέτης της επιστήμης και κυρίως της βιολογίας και της ανθρωπολογίας. Η δεύτερη, η κατάσταση στην οποία θα εξελιχθεί ή έχει την δυνατότητα να εξελιχθεί, αποτελεί την Ανώτερη Εξέλιξη. Αυτή είναι το επίκεντρο των ανώτερων ή παγκοσμίων θρησκειών και κυρίως του βουδδισμού.

Η σχέση μεταξύ Κατώτερης και Ανώτερης Εξέλιξης αναλύεται ευκολότερα με τη βοήθεια ενός διαγράμματος. Αυτό αποτελείται από μία γραμμή ή μάλλον ένα βέλος, πάνω στο οποίο βρίσκονται διάφορα σύμβολα, γράμματα και αριθμοί. Το σημείο όπου υπάρχει το 2, στο κέντρο της γραμμής, αντιπροσωπεύει τον άνθρωπο που διαθέτει αυτοσυνείδηση. Από τη βάση της γραμμής μέχρι το 2 έχουμε την Κατώτερη Εξέλιξη. Από το 2 μέχρι επάνω έχουμε την Ανώτερη Εξέλιξη. Καθένα από τα δύο μέρη, δηλαδή από το 0 μέχρι το 2 και από το 2 μέχρι το άπειρο, μπορεί να διαχωριστεί σε επιμέρους μέρη. Το σημείο 1, που βρίσκεται μεταξύ του 0 και του 2, είναι το σημείο εμφάνισης της στοιχειώδους ανθρώπινης συνείδησης. Αυτό είναι το σημείο όπου το ζώο γίνεται, ή τουλάχιστον αρχίζει να γίνεται, άνθρωπος - κάτι που συνέβη σχετικά πρόσφατα. (Η απόσταση μεταξύ αυτών των σημείων δεν αντικατοπτρίζει το χρόνο που πέρασε από την μία κατάσταση στη άλλη). Το σημείο 3, μεταξύ του σημείου 2 και του απείρου, αντιστοιχεί στο

σημείο όπου κάνει την εμφάνισή της η υπερβατική επίγνωση. Αυτό είναι το σημείο της "Εισόδου στο Ρεύμα", ή το σημείο της μη επιστροφής και μη αντιστροφής - ή ακόμα της Τέλειας Θέασης, τουλάχιστον σ' ένα στοιχειώδες επίπεδο.

Από τη βάση της γραμμής προς τα πάνω, το 0 αντιστοιχεί στο σημείο εκκίνησης της όλης εξελικτικής διαδικασίας. Για τους φυσικούς αυτό θα ήταν η λεγόμενη "Μεγάλη Έκρηξη", για τους βιολόγους θα ήταν η εμφάνιση των πρώτων μορφών ζωής. Το σημείο 1 αντιστοιχεί στην εμφάνιση της ανθρώπινης συνείδησης. Το σημείο 2 είναι το στάδιο της εμφάνισης της αυτοσυνείδησης - οι περισσότεροι από μας είμαστε λίγο πιο κάτω από αυτό το σημείο και μερικοί λίγο πιο πάνω. Το σημείο 3 αντιστοιχεί στο στάδιο της υπερβατικής επίγνωσης, με την έννοια της επίγνωσης της Πραγματικότητας. Αυτό είναι το στάδιο μύησης της Αλήθειας, το Σημείο της Μη Επιστροφής. Το σημείο του απείρου, στο οποίο δείχνει το βέλος μας, αντιστοιχεί στη Νιρβάνα, τη Φώτιση ή την κατάσταση του Βούδδα.

Τα σημεία 1, 2 και 3 τέμνουν το βέλος μας σε τρία μέρη, που σημαδεύονται όχι με αριθμούς αλλά με γράμματα. Το Α μέρος αντιστοιχεί σ' αυτό που θα περιγράφαμε ως υπο-ανθρώπινο στάδιο εξέλιξης και αποτελείται από το ορυκτό, το φυτικό και το ζωικό βασίλειο, εξαιρουμένου του ανθρώπου. Το Β μέρος αντιστοιχεί στο ανθρώπινο στάδιο, συμπεριλαμβανομένων του πρωτόγονου και του εκπολιτισμένου. Το Γ μέρος αντιστοιχεί σ' αυτό που θα λέγαμε ανώτερο ανθρώπινο στάδιο. Σ' αυτό το στάδιο βρίσκουμε την αρχή των τεχνών, των επιστημών, του πολιτισμού και των κατώτερων θρησκειών. Εν τέλει, το Δ μέρος αντιστοιχεί στο υπερ-ανθρώπινο στάδιο. Έτσι, το βέλος μας καλύπτει όλη την εξελικτική διαδικασία, από τις απλούστερες μορφές ζωής μέχρι τον άνθρωπο -τον μη φωτισμένο άνθρωπο- και από κει στο Βούδδα ή στον Φωτισμένο άνθρωπο. Η επιστήμη και η θρησκεία, η Κατώτερη και η Ανώτερη Εξέλιξη, συνυπάρχουν στην ίδια κλίμακα, πράγμα από το οποίο πρέπει

να αντλούμε χαρά και έμπνευση. Αν κλείσουμε τα μάτια μπορούμε δούμε την όλη διαδικασία ανάπτυξης και ανθοφορίας, καθώς περνάει με τα πρώτα δειλά βήματα στα πολυάριθμα διαδοχικά στάδια εξέλιξης. Μπορούμε να δούμε την αργή, πολύχρονη και επώδυνη ανάπτυξη της ζωής να αποκορυφώνεται -τουλάχιστον προς το παρόν- στον άνθρωπο.

Τέλεια προσπάθεια ως συνειδητή εξέλιξη

Η Τέλεια προσπάθεια είναι το έκτο στάδιο του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, και το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι αντιστοιχεί στο τέταρτο στάδιο της εξελικτικής διαδικασίας - στο στάδιο που αντιπροσωπεύεται από το Δ μέρος της γραμμής μας. Σε γενικές γραμμές, αν συμπεριλάβουμε το κοσμικό, καθώς και το Υπερβατικό Οκταπλό Μονοπάτι, η Τέλεια Προσπάθεια αντιστοιχεί σ' όλη τη διαδικασία της Ανώτερης Εξέλιξης όπως αυτή αντιπροσωπεύεται από το Γ και Δ μέρος της γραμμής. Συμπεριλαμβάνονται σ' αυτό ακόμα και οι ατελείς προσπάθειές μας ν' ακολουθήσουμε το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι.

Όπως φαίνεται από το διάγραμμά μας, η Κατώτερη και Ανώτερη εξέλιξη είναι σε κάποιο επίπεδο συνεχείς, ενώ σε ένα άλλο είναι ασυνεχείς. Στην ουσία διαφέρουν σε πολλά. Η Κατώτερη εξέλιξη είναι μαζική, γιατί όχι μόνο το άτομο αλλά όλο το είδος εξελίσσεται -σ' αυτό το στάδιο το άτομο δεν έχει ακόμα εμφανιστεί- ενώ η Ανώτερη εξέλιξη είναι καθαρά ατομικό θέμα. Ένα συγκεκριμένο άτομο μπορεί να εξελιχθεί περισσότερο από ένα άλλο και ν' αφήσει πίσω του ολόκληρο το ανθρώπινο είδος. Αυτή η δυνατότητα απαιτεί αυτεπίγνωση ή αυτοσυνείδηση και γι' αυτό το λόγο μιλάμε για τη συνειδητή εξέλιξη του ανθρώπου. Επίσης απαιτεί ατομική προσπάθεια - και γι' αυτό η Τέλεια Προσπάθεια έχει μία τόσο περίοπτη θέση στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα ή στα μέρη Γ και Δ του διαγράμματός μας.

Η εξέλιξή μας στο σημερινό επίπεδο υπήρξε μαζική. Για πολύ καιρό εξελιχθήκαμε ταυτόχρονα, αλλά η περαιτέρω εξέλιξη απαιτεί περαιτέρω προσπάθεια εκ μέρους του κάθε ατόμου. Με άλλα λόγια απαιτεί Τέλεια Προσπάθεια σε γενικό και συγκεκριμένο επίπεδο. Απαιτεί την καταφυγή μας στις Τέσσερις Ασκήσεις: να προλαμβάνουμε και να ξεριζώνουμε τις κακές σκέψεις, να καλλιεργούμε και να συντηρούμε τις καλές σκέψεις. Αν συνεχίσουμε να ασκούμαστε στην Τέλεια Προσπάθεια μ' αυτόν τον τρόπο θα φτάσουμε στη Νιρβάνα, την Αλήθεια ή την κατάσταση του Βούδδα.

Κεφάλαιο 7

Είδαμε ότι αυτό που διαχωρίζει την Ανώτερη από την Κατώτερη Εξέλιξη είναι το γεγονός ότι η Ανώτερη Εξέλιξη χαρακτηρίζεται από επίγνωση. Επόμενο είναι ότι η πρόοδος στην Ανώτερη Εξέλιξη αποτελεί συνάμα και πρόοδο στην επίγνωση. Από τη στιγμή που αυτή η πρόοδος εμφανίζεται με την επίτευξη διαδοχικά υψηλότερων καταστάσεων, τότε λογικά θα πρέπει να έχουμε και διαφορετικά επίπεδα επίγνωσης. Αυτά αποτελούν το αντικείμενο του έβδομου σταδίου του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού (επίσης γνωστό ως Σωστή Εγρήγορση) και ο μόνος τρόπος για ν' ανακαλύψουμε τι σημαίνει "Σωστή Εγρήγορση" ή "Τέλεια Επίγνωση" είναι μέσω της μελέτης τους.

Στα σανσκριτικά αυτό το στάδιο ονομάζεται σάμυακ-σμρίτι (παλί: σάμμα-σάτι). Η σμρίτι ή σάτι συνήθως μεταφράζεται ως "εγρήγορση", και μερικές φορές ως "επίγνωση", αλλά στην κυριολεξία σημαίνει θύμηση ή αναθύμηση. Αυτή η λέξη έχει πολλές σημασιολογικές αποχρώσεις και δεν είναι πάντα εύκολο να τις ξεκαθαρίσει κανείς. Έτσι, θα προσεγγίσω το ερώτημα για τη σημασία της λέξης σμρίτι ή εγρήγορσης μάλλον έμμεσα, παίρνοντας ένα παράδειγμα από την καθημερινή ζωή. Ωστόσο, το παράδειγμά μου δε θα είναι παράδειγμα μη εγρήγορσης αλλά εγρήγορσης. Ο λόγος γι' αυτή την απόφαση

είναι επειδή η μη εγρήγορση μάς είναι πιο οικεία από την εγρήγορση. Έτσι, αναλύοντας τη μη εγρήγορση, θα μας είναι ευκολότερο να φτάσουμε σε μία κάποια αντίληψη της εγρήγορσης.

Ας υποθέσουμε ότι γράφετε ένα επείγον γράμμα που πρέπει να ταχυδρομηθεί το συντομότερο δυνατό. Αλλά, όπως συχνά συμβαίνει στο σύγχρονο κόσμο μας, ένας φίλος σας σας παίρνει τηλέφωνο και πιάνετε την κουβέντα. Πριν καλά-καλά καταλάβετε τι γίνεται έχει περάσει μισή ώρα κουβέντας στο τηλέφωνο. Κλείνοντάς το, τριβελίζουν το νου σας όλα αυτά που λέγατε με το φίλο σας και όχι μόνο έχετε παντελώς ξεχάσει το γράμμα αλλά και τα πολλά λόγια σάς έφεραν δίψα. Έτσι πηγαίνετε στην κουζίνα και βάζετε το νερό να βράσει για ένα τσάι. Ενώ περιμένετε να βράσει το νερό, σας κινεί την προσοχή ένα τραγούδι που έρχεται από το απέναντι διαμέρισμα. Συνειδητοποιώντας ότι είναι το ράδιο πηγαίνετε στο διπλανό δωμάτιο, ανοίγετε το δικό σας ράδιο και χαλαρώνετε ακούγοντάς το. Ωστόσο, συνεχίζετε να τ' ακούτε ακόμα και όταν έχει τελειώσει το τραγούδι που σας άρεσε. Έτσι, περνάει ακόμα πιο πολλή ώρα και έχετε ξεχάσει το νερό που βράζει. Ενώ είστε απορροφημένοι στη μουσική ακούτε κάποιον να χτυπάει την πόρτα. Ένας φίλος έχει έρθει να σας επισκεφτεί και αφού χαίρεστε που τον βλέπετε του φέρεστε σαν καλός οικοδεσπότης. Καθόσαστε στον καναπέ για να τα πείτε και μετά από λίγο τον ρωτάτε αν θέλει να πιει κάτι. Πάτε στην κουζίνα η οποία είναι γεμάτη ατμούς και τότε συνειδητοποιείτε ότι είχατε βάλει το νερό να βράσει εδώ και ώρα, πράγμα που σας κάνει να θυμηθείτε το γράμμα. Αλλά τώρα είναι πολύ αργά καθώς το ταχυδρομείο έχει κλείσει.

Αυτό είναι ένα παράδειγμα μη εγρήγορσης στην καθημερινή ζωή. Όντως, κατά το μεγαλύτερο μέρος της η ζωή μας βιώνεται μ' ένα τέτοιο τρόπο. Όλοι μας μπορούμε να φανταστούμε τον εαυτό μας στην ίδια θέση. Όλοι μας αναγνωρίζουμε αυτήν την

χαοτικότητα και έλλειψη εγρήγορσης που χαρακτηρίζει, με λιγοστές εξαιρέσεις, την καθημερινότητά μας.

Ας αναλύσουμε λοιπόν την κατάσταση για να αποκτήσουμε μία βαθύτερη κατανόηση για τη φύση της μη εγρήγορσης. Πρώτ' απ' όλα βλέπουμε ξεκάθαρα στο παράδειγμά μας την επιλησμοσύνη, η οποία είναι ένα σημαντικό στοιχείο της μη εγρήγορσης. Ξεχνάμε το γράμμα που γράφαμε ενώ μιλάμε στο τηλέφωνο, καθώς επίσης ξεχνάμε και το νερό που βράζει ενώ ακούμε το ράδιο.

Γιατί ξεχνάμε τόσο εύκολα; Γιατί μας διαφεύγει παντελώς κάτι που θα έπρεπε να θυμόμασταν; Αιτία είναι η ευκολία με την οποία αποσπάται η προσοχή μας. Ο νους μας πολύ εύκολα πηδάει από το ένα στο άλλο. Θα φέρω ως παράδειγμα κάτι που πολύ συχνά συμβαίνει, όταν δίνω μία διάλεξη ή ομιλία. Το κοινό μπορεί να είναι τελείως συγκεντρωμένο και να υπάρχει μια απόλυτη σιγή. Ξαφνικά κάποιος ανοίγει την πόρτα, και τότε τι συμβαίνει; Οι μισοί γυρνάνε τα κεφάλια τους προς τα πίσω σαν μαριονέτες. Δεν είναι δα και τόσο δύσκολο ν' αποσπάσεις την προσοχή του κόσμου! Μερικές φορές αρκεί μία μύγα που προσπαθεί να βγει από το τζάμι ή ένα από τα χαρτιά μου που γλιστράει στο πάτωμα. Κάτι τέτοια μικροπράγματα δείχνουν πόσο εύκολο μας είναι να αποσπαστούμε. Με τον ίδιο τρόπο τείνουμε να ξεχνάμε τις υποθέσεις της καθημερινής ζωής μας.

Γιατί όμως είναι τόσο εύκολο ν' αποσπαστούμε; Πώς ακριβώς συμβαίνει; Μας είναι εύκολο ν' αποσπαστούμε γιατί η συγκέντρωσή μας είναι ασθενής. Αν για παράδειγμα κάποιος ήταν πραγματικά συγκεντρωμένος σ' αυτά που έλεγα, ακόμα και αν έμπαινε ένας ελέφαντας, δε θα το αντιλαμβανόταν. Και γίνεται τόσο εύκολο ν' αποσπαστούμε ακριβώς επειδή δεν συγκεντρωνόμαστε μ' έναν τέτοιο τρόπο. Δεν συγκεντρωνόμαστε ολόψυχα σ' αυτό που κάνουμε. Συνήθως κάνουμε ό,τι είναι να κάνουμε με μισή καρδιά. Και το ίδιο συμβαίνει με αυτά που λέμε

ή σκεφτόμαστε.

Γιατί η συγκέντρωσή μας είναι τόσο ασθενής; Γιατί είμαστε τόσο επιπόλαιοι μ' αυτά που κάνουμε, λέμε ή σκεφτόμαστε; Η συγκέντρωσή μας είναι ασθενής γιατί δεν έχουμε συνέχεια σκοπού. Δεν υπάρχει κάποιος υπερβάλλων σκοπός που παραμένει η προτεραιότητά μας σε σχέση με ό,τι άλλο κάνουμε. Πηδάμε συνεχώς από το ένα πράγμα στο άλλο, τη μία επιθυμία στην άλλη, σαν τον ήρωα της διάσημης σάτιρας του Ντράιντεν[26]:

Μισά αρχίναγε τα πάντα, και τα παράταγε γοργά

κι ίσα μια γύρα να κάνει το φεγγάρι

Έκανε το φαρμακοτρίφτη, το βιολιτζή,

τον παλιάτσο και τον πολιτικάντη.

Και επειδή δεν υπάρχει συνέχεια σκοπού, επειδή δεν είμαστε επικεντρωμένοι σ' ένα συγκεκριμένο πράγμα, γι' αυτό το λόγο δεν έχουμε αληθινή ατομικότητα. Είμαστε μια διαδοχή διαφορετικών ατόμων, όλων εμβρυωδών και αποβλητέων. Δεν υπάρχει συστηματική ανάπτυξη, ούτε πραγματική πρόοδος, ούτε αληθινή εξέλιξη.

Κάποια από τα χαρακτηριστικά της μη εγρήγορσης νομίζω ότι είναι ξεκάθαρα. Η μη εγρήγορση είναι μία κατάσταση επιλησμοσύνης, διάσπασης, αδράνειας, ασθενούς συγκέντρωσης, έλλειψης συνέχειας σκοπού, άνευ ουσιαστικής ατομικότητας. Φυσικά η εγρήγορση διακρίνεται ακριβώς από τις αντίθετες ιδιότητες: είναι μία κατάσταση θύμησης, μη απόσπασης, συγκέντρωσης, συνέχειας και σταθερότητας σκοπού και μιας ατομικότητας που συνεχώς αναπτύσσεται. Όλα αυτά τα χαρακτηριστικά ταιριάζουν επίσης στον όρο "επίγνωση", και ιδίως στον όρο Τέλεια Επίγνωση. Βέβαια η Τέλεια Επίγνωση δεν

ορίζεται επακριβώς μ' αυτές τις ιδιότητες αλλά μας δίνουν μία γενική ιδέα για τη σημασία των όρων εγρήγορση, επίγνωση και Τέλεια Επίγνωση.

Επίπεδα επίγνωσης

Ας στραφούμε τώρα στο κυρίως θέμα της ανάλυσής μας για την Τέλεια Επίγνωση, που είναι τα επίπεδα επίγνωσης. Αυτά τα επίπεδα, σύμφωνα με την παράδοση, ταξινομούνται με διαφορετικούς τρόπους. Εγώ προτείνω να τα ταξινομήσω με τον εξής τρόπο: επίγνωση των πραγμάτων, αυτεπίγνωση, επίγνωση των ανθρώπων, και τελικά, επίγνωση της Πραγματικότητας, της Αλήθειας ή του Απόλυτου. Αναλύοντας τα επίπεδα επίγνωσης κάτω από αυτές τις επικεφαλίδες πιστεύω ότι θα αποκτήσουμε μια εμπεριστατωμένη άποψη για την πραγματική φύση της Τέλειας Επίγνωσης.

1. Η Επίγνωση των πραγμάτων

Όταν μιλάμε για επίγνωση "πραγμάτων", εννοούμε επίγνωση υλικών πραγμάτων όπως ένα βιβλίο ή ένα τραπέζι, επίγνωση του υλικού κόσμου με τα απειράριθμα αντικείμενά του. Εν ολίγοις, εννοούμε επίγνωση ολόκληρου του φυσικού βασιλείου. Συνήθως δεν έχουμε παρά μία συγκεχυμένη αντίληψη των πραγμάτων γύρω μας, μία επιφανειακή επίγνωση της ύπαρξής τους. Δεν έχουμε επίγνωση του περιβάλλοντος, δεν έχουμε επίγνωση της φύσης, δεν έχουμε επίγνωση του σύμπαντος και γι' αυτό το λόγο πολύ σπάνια μας γίνονται πραγματικά αντιληπτά. Πόσα λεπτά αφιερώνουμε την ημέρα -για να μη πω ώρες- απλά κοιτώντας κάτι; Πιθανότατα ούτε καν δευτερόλεπτα και αυτό επειδή δεν έχουμε χρόνο. Ίσως αυτή να είναι μια από τις μεγαλύτερες κατηγορίες που μπορούμε να προσάψουμε στον σύγχρονο πολιτισμό μας - το γεγονός ότι δεν μας μένει χρόνος ούτε απλά για να κοιτάξουμε κάτι. Μπορεί στο δρόμο μας για τη δουλειά να υπάρχει ένα δέντρο, αλλά δεν

έχουμε χρόνο για να το κοιτάξουμε, πόσο μάλλον λιγότερο ρομαντικά πράγματα όπως τοίχους, σπίτια, φράχτες. Έτσι, δεν μπορούμε παρά ν' αναρωτηθούμε τι αξία έχει ο πολιτισμός μας αν δεν μας μένει χρόνος να αντιληφθούμε το περιβάλλον μας; Όπως λέει και ο ποιητής:

Τι να την κάνεις τη ζωή, αν γεμάτος έγνοιες

δεν μένει χρόνος να σταθείς και ν' αποθαυμάσεις;

Πρέπει συνεχώς να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας το γεγονός ότι δεν μας μένει χρόνος για να "αποθαυμάσουμε". Ωστόσο, ακόμα κι αν έχουμε χρόνο και σταματάμε για να κοιτάξουμε, σπανίως βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι. Αυτό που βλέπουμε συνήθως είναι η προβολή της δικής μας υποκειμενικότητας. Μπορεί να κοιτάμε κάτι, αλλά το βλέπουμε μέσα από το πέπλο, το παραπέτασμα, την ομίχλη των προκαταλήψεών μας.

Πριν μερικά χρόνια, όταν ήμουν στην Καλιμπόνγκ, είχα πάει για ένα περίπατο μ' ένα Νεπαλέζο φίλο μου και έτυχε να σταματήσουμε μπροστά από ένα πανέμορφο πεύκο. Καθώς ακολούθησα με το βλέμμα μου τη γραμμή του λυγερού κορμού, φτάνοντας στη βαθυπράσινη φυλλωσιά του, δεν μπόρεσα να συγκρατηθώ και αναφώνησα: "Τι όμορφο δέντρο!" Ο Νεπαλέζος φίλος μου, που στεκόταν δίπλα μου, είπε, "Ω ναι, υπέροχο δέντρο, κάνει αρκετά καυσόξυλα για ένα ολόκληρο χειμώνα". Το δέντρο τού διέφυγε εντελώς. Το μόνο που είδε ήταν μία κάποια ποσότητα καυσόξυλων. Η πλειονότητα των ανθρώπων βλέπει τον κόσμο με τον ίδιο υλιστικό τρόπο, μία νοοτροπία από την οποία πρέπει να ελευθερωθούμε. Πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι και να μην τα μολύνουμε με οποιοδήποτε μίασμα υποκειμενικότητας, προσωπικού γούστου ή επιθυμίας.

Μια τέτοια νοοτροπία διακρίνει τη βουδδιστική ζωγραφική των χωρών της Άπω Ανατολής, δηλαδή της Ιαπωνίας και της

Κίνας. Θα σας πω μια ιστορία, για ένα μαθητευόμενο ζωγράφο, που ρώτησε το διάσημο δάσκαλό του πώς να ζωγραφίσει καλάμια μπαμπού. Ο δάσκαλος δεν του είπε ότι πρέπει να πάρει το πινέλο του και να κάνει κάποιο συγκεκριμένο είδος πινελιάς πάνω στο μεταξωτό χαρτί. Δεν του είπε τίποτα σχετικό με πινέλα ή μπογιές, τίποτα σχετικό με την τεχνική της ζωγραφικής. Είπε απλά "αν θέλεις να ζωγραφίσεις μπαμπού μάθε πρώτα να τα βλέπεις". Όντως, είναι περίεργο το γεγονός ότι πάμε να ζωγραφίσουμε κάτι, δίχως να έχουμε καλά-καλά δει το αντικείμενο που θέλουμε να ζωγραφίσουμε. Ωστόσο αυτή η τακτική είναι συνηθισμένη, αν όχι στους επαγγελματίες, τουλάχιστον στους ερασιτέχνες. Έτσι, όπως μας λέει η ιστορία, ο μαθητής απλά κοίταξε. Βγήκε έξω και άρχισε να κοιτάει τα μπαμπού. Κοιτούσε τα κοτσάνια και τα φύλλα. Είδε πώς ήταν στην ομίχλη, στη βροχή και στο σεληνόφως. Είδε πώς ήταν την άνοιξη, το φθινόπωρο και το χειμώνα. Είδε πώς ήταν τα μεγάλα και πώς ήταν τα μικρά. Τα είδε ν' αλλάζουν χρώματα, πράσινα όταν πρωτόβγαιναν και κίτρινα όταν ξεραίνονταν. Έτσι πέρασαν χρόνια και αυτός απλά κοιτούσε τα μπαμπού. Απέκτησε πραγματική επίγνωση των μπαμπού. Τα έβλεπε με όλη τη σημασία του όρου. Και βλέποντάς τα μ' έναν τέτοιο τρόπο, έγινε ένα με αυτά. Η ζωή του έγινε ένα με τη ζωή των μπαμπού. Μόνο τότε άρχισε να τα ζωγραφίζει. Και μπορείτε να είστε σίγουροι ότι αυτή τη φορά τα ζωγράφιζε πραγματικά. Μπορούμε κάλλιστα να πούμε ότι ήταν ο ίδιος ένα μπαμπού που ζωγράφιζε ένα άλλο μπαμπού.

Σύμφωνα με το βουδδισμό, τουλάχιστον σύμφωνα με το βουδδισμό της Άπω Ανατολής -της Κίνας και της Ιαπωνίας και πάνω απ' όλα την παράδοση του Τσαν και του Ζεν- πρέπει να βλέπουμε όλα τα υλικά πράγματα με τον ίδιο τρόπο. Έτσι πρέπει να βλέπουμε ολάκερη τη φύση: όχι μόνο τα μπαμπού, αλλά τον ήλιο, το φεγγάρι, τ' αστέρια και τη γη, τα δέντρα, τα λουλούδια και τους ανθρώπους. Πρέπει να μάθουμε πώς να βλέπουμε, πώς

να κοιτάμε, πώς να έχουμε επίγνωση των πραγμάτων και έτσι θα αποκτήσουμε μιαν ανώτερη δεκτικότητα. Και λόγο αυτής της δεκτικότητας θα γίνουμε ένα με τα πράγματα, θα εξομοιωθούμε μαζί τους και αυτή η ενότητα, αυτή η συνειδητοποίηση της συνάφειας των πάντων, θα γίνει η αφορμή να δημιουργήσουμε (αν έχουμε δημιουργικό ταμπεραμέντο) με όλη τη σημασία του όρου.

2. Η αυτεπίγνωση

Η αυτεπίγνωση έχει διάφορα επιμέρους επίπεδα από τα οποία τρία είναι μείζονος σημασίας: η επίγνωση του σώματος, η επίγνωση των συναισθημάτων και η επίγνωση των σκέψεων.

α) Η επίγνωση του σώματος και των κινήσεών του

Στις Σούτρες ο Βούδδας συνεχώς ενθαρρύνει τους μαθητές του να έχουν αδιάλειπτη επίγνωση του σώματος και των κινήσεών του. Πρέπει να διατηρούμε την επίγνωσή μας όταν περπατάμε, καθόμαστε, στεκόμαστε ή ξαπλώνουμε. Πρέπει να έχουμε επίγνωση της θέσεως των χεριών και των ποδιών μας, του πώς κινούμαστε, πώς χειρονομούμε, κ.τ.λ. Σύμφωνα μ' αυτή τη διδασκαλία, είναι αδύνατο να κάνει κανείς κάτι με βιαστικό, μπερδεμένο ή αδέξιο τρόπο αν διατηρεί την επίγνωσή του. Ένα υπέροχο παράδειγμα επίγνωσης βρίσκουμε στη λεγόμενη γιαπωνέζικη τελετή του τσαγιού. Αυτή η τελετή έχει ως επίκεντρό της μια απλούστατη, καθημερινή πράξη: να ετοιμάζει κανείς ένα φλιτζάνι τσάι, κάτι που όλοι μας έχουμε κάνει εκατοντάδες, αν όχι χιλιάδες φορές. Αλλά πώς κάνουν τσάι στην Ιαπωνία; Πώς γίνεται μέσα στο πλαίσιο της γιαπωνέζικης τελετής; Γίνεται με πολύ διαφορετικό τρόπο γιατί συνοδεύεται από επίγνωση.

Με επίγνωση βάζουν το νερό στην κατσαρόλα. Με επίγνωση βάζουν την κατσαρόλα πάνω στη φωτιά. Με επίγνωση κάθονται και περιμένουν να βράσει το νερό, ακούγοντας τους ήχους του

νερού που βράζει και παρακολουθώντας το παιχνίδισμα της φλόγας. Τελικά, με επίγνωση ρίχνουν το βραστό νερό στην τσαγιέρα, με επίγνωση αδειάζουν το τσάι στα φλιτζάνια, το προσφέρουν, το πίνουν, κρατώντας απόλυτη σιγή όλη την ώρα. Όλη η διαδικασία είναι μια άσκηση επίγνωσης. Αντιπροσωπεύει την εφαρμογή τής επίγνωσης στις δραστηριότητες της καθημερινότητας. Ό,τι κάνουμε πρέπει να διέπεται από αυτήν τη νοοτροπία. Τα πάντα πρέπει να γίνονται ακολουθώντας την ίδια αρχή όπως στη γιαπωνέζικη τελετή του τσαγιού. Τα πάντα δηλαδή πρέπει να γίνονται με επίγνωση και εγρήγορση, και επομένως με μετρημένες κινήσεις, διακριτικότητα και χάρη, όπως και με αξιοπρέπεια, αρμονία και πραότητα.

Αν όμως η γιαπωνέζικη τελετή του τσαγιού αντιπροσωπεύει ένα συγκεκριμένο επίπεδο επίγνωσης στην καθημερινή ζωή και ένα συγκεκριμένο τύπο πνευματικής κουλτούρας -αυτό του βουδδισμού της Άπω Ανατολής και κυρίως του Ζεν- τι είδους παρεμφερής τελετή ή θεσμός υπάρχει που ν' αντιπροσωπεύει αυτήν τη νοοτροπία στη Δύση; Τι είναι αυτό που ενσαρκώνει το πνεύμα της εμπορικής μας κουλτούρας; Μετά από πολύ σκέψη έφτασα στο συμπέρασμα ότι χαρακτηριστικό της κουλτούρας μας είναι το γεύμα εργασίας. Κατά τη διάρκεια ενός γεύματος εργασίας, προσπαθεί κανείς να κάνει δύο πράγματα ταυτοχρόνως: να ευχαριστηθεί το φαγητό του και να κλείσει μια καλή δουλειά. Αυτού του είδους η συμπεριφορά, όπου κάποιος προσπαθεί να κάνει ταυτόχρονα δύο αντιφατικά πράγματα, είναι αρκετά ασυνεπής με οποιαδήποτε έννοια της αληθινής, ουσιαστικής ή βαθιάς επίγνωσης. Συν τοις άλλοις, δεν κάνει και πολύ καλό στην πέψη.

Η επίγνωση του σώματος και των κινήσεών του θα έχει ως αποτέλεσμα, αν είναι συνεχής, να επιβραδύνει τις κινήσεις. Ο ρυθμός της ζωής θα γίνει πιο σταθερός και πιο συνεπής. Τα πάντα θα γίνονται πιο αργά και προμελετημένα. Αλλά αυτό δε σημαίνει ότι θα είμαστε λιγότερο αποδοτικοί. Αντιθέτως, το

άτομο που κάνει τα πάντα αργά γιατί τα κάνει με επίγνωση και προμελέτη, μπορεί να επιτύχει περισσότερα από το άτομο που δίνει την εντύπωση του αποδοτικού, μόνο και μόνο επειδή έχει ένα σωρό χαρτιά στο γραφείο του, ενώ στην ουσία τα έχει απλώς χαμένα. Ένα πραγματικά αποδοτικό άτομο κάνει τα πάντα με ηρεμία και μεθοδικότητα, και καθώς δεν χρονοτριβεί ασκόπως, επειδή διέπεται από επίγνωση, αποδίδει περισσότερο από κάποιον άλλο.

β) Η επίγνωση των συναισθημάτων

Κατ' αρχάς, επίγνωση των συναισθημάτων σημαίνει να ξέρουμε αν είμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι ή κάπου ενδιάμεσα, σε μία γκρίζα, ανιαρή και ουδέτερη κατάσταση. Καλλιεργώντας την επίγνωση της συναισθηματικής μας ζωής, θα διαπιστώσουμε ότι οι αδέξιες συναισθηματικές καταστάσεις, αυτές δηλαδή που συνδέονται με τον πόθο, το μίσος ή το φόβο, τείνουν να εξαλειφθούν, ενώ οι επιδέξιες συναισθηματικές καταστάσεις, αυτές δηλαδή που συνδέονται με την αγάπη, την πραότητα, τη συμπόνια και τη χαρά, τείνουν να επικρατήσουν. Για παράδειγμα, αν από τη φύση μας είμαστε ευέξαπτοι, τότε, καλλιεργώντας την επίγνωση των συναισθημάτων, στην αρχή θα είμαστε ικανοί να συνειδητοποιήσουμε το θυμό όταν πλέον θα έχει περάσει. Με λίγη εξάσκηση θα συνειδητοποιούμε ότι είμαστε θυμωμένοι. Και με λίγη ακόμα εξάσκηση θα συνειδητοποιούμε ότι ο θυμός μας βρίσκεται εν τη γενέσει. Αν συνεχίσουμε να καλλιεργούμε την επίγνωση στη συναισθηματική μας ζωή μ' αυτόν τον τρόπο, τότε οι αδέξιες συναισθηματικές καταστάσεις θα υποχωρήσουν ή τουλάχιστον θα τις έχουμε υπό έλεγχο.

γ) Η επίγνωση των σκέψεων

Αν ξαφνικά ρωτήσουμε κάποιον: "τι σκέφτεσαι αυτή τη

στιγμή;" η συνήθης απάντηση θα είναι "δεν ξέρω". Αυτό γίνεται γιατί στην πραγματικότητα δε σκεφτόμαστε, απλά επιτρέπουμε στις σκέψεις να στριφογυρνάνε στο νου μας. Δεν έχουμε μια ξεκάθαρη αίσθηση των σκέψεών μας, αλλά μία αμυδρή και ατελή επίγνωση της ύπαρξής τους. Δεν κατευθύνουμε το νου μας. Δηλαδή, δεν αποφασίζουμε να σκεφτούμε για κάτι συγκεκριμένο και μετά να εκτελέσουμε την απόφασή μας. Το μυαλό μας γίνεται βορά διαφόρων σκέψεων και ιδεών που δεν έχουν ούτε σκοπό ούτε κατεύθυνση. Εισέρχονται και εξέρχονται, ελίσσονται σαν στρόβιλοι, κάνοντας αέναους κύκλους στο μυαλό μας.

Επομένως πρέπει να μάθουμε να τις παρακολουθούμε, από στιγμή σε στιγμή, για να δούμε από πού έρχονται και πού πηγαίνουν. Αν το κάνουμε αυτό θα διαπιστώσουμε ότι η ροή των σκέψεών μας θα ελαττωθεί και το συνεχές νοητικό παραμιλητό μας θα σταματήσει. Κάποια στιγμή, αν συνεχίσουμε ν' ασκούμαστε στην επίγνωση των σκέψεων, ο νους μας θα γίνεται ορισμένες φορές -κατά τη διάρκεια βαθύ διαλογισμού- τελείως σιωπηλός. Όλες οι σκέψεις, όλες οι ιδέες και οι έννοιες θα αφανιστούν, αφήνοντας το νου άδειο και σιωπηλό, αλλά ταυτόχρονα γεμάτο. Είναι πιο δύσκολο να καταφέρουμε αυτού του είδους τη σιωπή ή την κενότητα του νου, παρά τη σιωπή της γλώσσας, αλλά σ' αυτό το σημείο, όταν πλέον ως αποτέλεσμα της επίγνωσης ο νους έχει σιωπήσει και οι σκέψεις έχουν εξαφανιστεί, αφήνοντας πίσω τους μια αγνή και καθαρή συνείδηση ή επίγνωση, αρχίζει πραγματικά ο διαλογισμός.

Αυτά τα τρία είδη αυτεπίγνωσης -η επίγνωση του σώματος, η επίγνωση των συναισθημάτων και η επίγνωση των σκέψεων- θα πρέπει να καλλιεργούνται, αδιαλείπτως, μας λένε, συνοδεύοντας την κάθε μας δραστηριότητα. Θα πρέπει να διατηρούμε την επίγνωσή μας όχι μόνο την ημέρα αλλά και τη νύχτα - ακόμα και κατά την διάρκεια των ονείρων μας27 . Αν διατηρούμε αδιαλείπτως αυτή μας την επίγνωση: την επίγνωση

των κινήσεων του σώματος, του πώς πατάει το πόδι μας στο έδαφος και πώς σηκώνεται αντίστοιχα το χέρι· την επίγνωση αυτών που λέμε· την επίγνωση των συναισθημάτων μας, αν δηλαδή είμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι ή κάπου στο ενδιάμεσο· την επίγνωση των σκέψεών μας και το αν είναι διασπασμένες ή έχουν κάποιο επίκεντρο - αν διατηρούμε αδιαλείπτως μία τέτοιου είδους επίγνωση, αν είναι δυνατόν και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, τότε θα διαπιστώσουμε, δίχως αμφιβολία, ότι σταδιακά και ανεπαίσθητα, αυτή η επίγνωση θα μετουσιώσει και θα μεταλλάξει κάθε πλευρά του εαυτού μας.

Σύμφωνα με την ψυχολογία, η επίγνωση είναι ο πιο δυνατός καταλύτης που γνωρίζουμε. Αν ζεστάνουμε το νερό θα μεταμορφωθεί σε ατμό. Με τον ίδιο τρόπο, αν αγγίξουμε τον ψυχικό μας κόσμο με τη μαγεία της επίγνωσης θα εξυψωθεί και θα μεταλλαχθεί.

3. Η επίγνωση των ανθρώπων

Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε συνήθως τους ανθρώπους - αν τους αντιλαμβανόμαστε- δεν είναι ως ανθρώπινα όντα αλλά ως αντικείμενα που βρίσκονται "έξω από μας". Με άλλα λόγια, τους αντιλαμβανόμαστε ως ξένα σώματα που έρχονται σ' επαφή με το δικό μας σώμα. Ωστόσο αυτός ο τρόπος αντίληψης δεν είναι επαρκής. Πρέπει να τους δούμε ως ανθρώπινα όντα.

Πώς γίνεται αυτό; Πώς μπορεί κανείς να δει κάποιον ως ανθρώπινο ον; Πρώτ' απ' όλα πρέπει να τους κοιτάξουμε. Μπορεί ν' ακούγεται εύκολο αλλά στην πραγματικότητα είναι πολύ δύσκολο. Και όταν λέω "κοιτάω" δεν εννοώ "χαζεύω". Δεν πρέπει να τους καρφώνουμε με το υπνωτικό μας βλέμμα αλλά απλά να κοιτάζουμε - πράγμα που δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται. Δε θα ήταν υπερβολή άμα έλεγα ότι μερικοί δεν έχουν κοιτάξει ποτέ τους έναν άνθρωπο, ενώ σε μερικούς άλλους δεν έτυχε κανείς ποτέ να τους κοιτάξει. Κατά παράδοξο

τρόπο, είναι δυνατό να ζήσει και να πεθάνει κάποιος χωρίς ποτέ του να έχει κοιτάξει ή να τον έχουν κοιτάξει. Κι αν δεν κοιτάμε τους άλλους τότε δεν μπορούμε να έχουμε επίγνωση της ύπαρξής τους.

Σαν μέρος των δραστηριοτήτων των ΦΔΒΤ κάνουμε μερικές φορές ασκήσεις επικοινωνίας. Έχουμε τέσσερις τέτοιες ασκήσεις, η πρώτη είναι το "απλώς κοιτάζω", δηλαδή δύο άτομα που κάθονται αντικριστά, απλά κοιτώντας ο ένας τον άλλο, αποφεύγοντας την ένταση, τα αισθήματα δυσφορίας και τα υστερικά γέλια. Αυτή είναι η πρώτη άσκηση που γίνεται, γιατί είναι αδύνατο να υπάρξει πραγματική επικοινωνία με ένα άτομο, αν δεν έχουμε επίγνωση της ύπαρξής του. Η επικοινωνία βέβαια είναι ένα ξεχωριστό θέμα. Αναφέρθηκα στην επικοινωνία όταν μιλούσα για τον Τέλειο Λόγο και το μόνο πράγμα που χρειάζεται να επαναλάβω εδώ είναι ότι δεν περιορίζεται στο λόγο. Μπορεί να είναι τόσο άμεση και αδιόρατη που να αγγίζει τα όρια της τηλεπάθειας. Μια τέτοιου είδους επικοινωνία είναι ενδεικτική ενός υψηλού επιπέδου επίγνωσης.

Στην Ινδία, υπάρχει μια σημαντική μορφή επίγνωσης των ανθρώπων που λέγεται ντάρσαν. Η κυριολεκτική σημασία αυτής της λέξης είναι "όραση" ή "αντίληψη" και χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεται κανείς τον πνευματικό δάσκαλο. Στην Ινδία οι πνευματικοί δάσκαλοι κατοικούν στα λεγόμενα άσραμ (κέντρα απομόνωσης) και εκεί δέχονται τους μαθητές τους ή τυχόν επισκέπτες. Το έθιμο στα άσραμ είναι ότι μετά την εσπερινή λειτουργία που λέγεται αρατί -κατά τη διάρκεια της οποίας οι πιστοί ανεμίζουν φανάρια μπροστά από την εικόνα της οποιασδήποτε ινδουιστικής θεότητας τυχαίνει να λατρεύεται- ο δάσκαλος απλά κάθεται και ο κόσμος μαζεύεται για να τον δει. Όταν πρόκειται για διάσημους δασκάλους, οι πιστοί προσέρχονται από κάθε γωνιά της Ινδίας, όχι απλά ανά εκατοντάδες αλλά

ανά δεκάδες χιλιάδες, και το μόνο που κάνουν είναι να κάθονται και να τον κοιτούν. "Παίρνουν το ντάρσαν του". Με άλλα λόγια κάνουν ό,τι είναι δυνατό για να έχουν επίγνωση του δασκάλου - δηλαδή επίγνωση του δασκάλου ως πνευματικού ανθρώπου ή ως ζωντανής ενσάρκωσης ενός πνευματικού ιδανικού.

Ο περίφημος Ραμάνα Μαχάρσι, στον οποίο αναφέρθηκα ενώ μιλούσα για τον Τέλειο Λόγο, καθόταν στο άσραμ του "δίνοντας ντάρσαν" για βδομάδες, ακόμα και μήνες. Νομίζω ότι καθόταν στο ίδιο σημείο για πενήντα χρόνια και ο κόσμος ερχόταν από κάθε γωνιά της Ινδίας για να τον δει, να τον κοιτάξει, να τον ζήσει. Σπάνια ρωτούσε κάποιος κάτι ή άνοιγε συζήτηση. Οι περισσότεροι απλά κάθονταν, κοιτούσαν και αφομοίωναν την ύπαρξή του. Έπαιρναν ντάρσαν. Σύμφωνα με την ινδική πνευματική παράδοση δεν αρκεί ν' ακούει κανείς τις οδηγίες του δασκάλου. Πρέπει να έχει επίγνωση του δασκάλου ως πνευματικού ατόμου. Πολύ λίγα μπορεί να κερδίσει κανείς από τη συναναστροφή του με το δάσκαλο δίχως αυτό το είδος επίγνωσης. Ίσως κερδίσει διανοητικά αλλά σίγουρα δε θα κερδίσει πνευματικά.

4. Η επίγνωση της πραγματικότητας

Το να έχει κανείς επίγνωση της πραγματικότητας, δε σημαίνει να σκέφτεται σχετικά με το τι σημαίνει η πραγματικότητα, δε σημαίνει καν να σκέφτεται σχετικά με το τι σημαίνει η επίγνωση της πραγματικότητας. Ο καλύτερος τρόπος που θα μπορούσαμε να την περιγράψουμε, θα ήταν αν λέγαμε ότι επίγνωση της πραγματικότητας είναι ένας άμεσος, μη εννοιολογικός στοχασμός. Έχει βέβαια πολλές μορφές, αλλά θα αναφερθώ μόνο σε μία ή δύο.

Μια από τις πιο γνωστές και πιο εφαρμοσμένες είναι γνωστή ως στοχασμός -ή επίγνωση- του Βούδδα, του Φωτισμένου Όντος.

Με αυτό εννοούμε επίγνωση του προσώπου του Βούδδα, με την έννοια της επίγνωσης της πραγματικότητας όπως αυτή ενσαρκώνεται στη μορφή του Φωτισμένου ανθρώπου-δάσκαλου. Αν κάνει κανείς αυτή την άσκηση τακτικά, θ' αρχίσει να διαισθάνεται εσωτερικά την εξωτερική εμφάνιση του Βούδδα - το πώς θα ήταν πριν δυόμισι χιλιάδες χρόνια, καθώς περιπλανιόταν στην Ινδία. Σκοπός μας είναι να δούμε ή να προσπαθήσουμε να δούμε, την ψηλή, γαλήνια φιγούρα του, με το κίτρινο ένδυμα, να ταξιδεύει από το ένα άκρο της Βόρειας Ινδίας στο άλλο, κηρύττοντας και διδάσκοντας. Ύστερα, προσπαθούμε να δούμε το Βούδδα -ή να διαισθανθούμε εσωτερικά την ύπαρξή του- σε σημαντικές στιγμές του βίου του, κυρίως όταν κάθισε κάτω από το Δέντρο Μπόντι εκδιώκοντας τα στρατεύματα του Μάρα μέσα στον ίδιο του το νου, και φτάνοντας στη Φώτιση. Και το ίδιο πράγμα μπορούμε να κάνουμε με πολλά άλλα επεισόδια από τη ζωή του.

Φέρνουμε στο νου τις αρετές του Βούδδα: την απεριόριστη σοφία, την άπειρη ευσπλαχνία, τη μεγάλη γαλήνη, την άψογη αγνότητα, κ.τ.λ. Μετά προσπαθούμε να δούμε την κοινή ουσία όλων αυτών των αρετών. Προσπαθούμε να δούμε την ουσία της Τελειότητας μέσα στην Τελειότητα του Τέλειου Όντος, την ουσία της Φώτισης μέσα στη Φώτιση. Με άλλα λόγια προσπαθούμε ν' αποκτήσουμε κάποια επίγνωση της Πραγματικότητας όπως αυτή εκφράζεται διαμέσου της εικόνας του Βούδδα - του Φωτισμένου Όντος.

Μπορούμε επίσης να ασκηθούμε στην επίγνωση της σουνυάτα ή κενότητας: επίγνωση της Πραγματικότητας, ως κενής οποιουδήποτε νοητικού περιεχομένου, πέρα από τη σκέψη και τη φαντασία, πέρα ακόμα και από τη φιλοδοξία και την επιθυμία. Ωστόσο, αυτού του είδους η άσκηση επίγνωσης της γυμνής Πραγματικότητας απαιτεί κάποια προηγούμενη εμπειρία στο διαλογισμό.

Η επίγνωση της Πραγματικότητας είναι το δυσκολότερο επίπεδο στη συντήρησή του. Και γι' αυτό το λόγο διάφορες μέθοδοι αναπτύχθηκαν για να μας βοηθήσουν να διατηρήσουμε μία συνεχή επίγνωση της Πραγματικότητας, του Απόλυτου, του Υπερβατικού. Μία από αυτές είναι η συνεχής επανάληψη ενός μάντρα, μιας ιερής λέξης ή συλλαβής ή σειράς συλλαβών που συνδέεται συνήθως με το Βούδδα ή κάποιο Μποντισάττβα. Η συνεχής επανάληψη του μάντρα -αφού βέβαια έχει προηγηθεί η πρέπουσα μύηση- όχι μόνο μας φέρνει σ' επαφή με αυτά που αντιπροσωπεύει, αλλά διατηρεί αυτή την επαφή σε όλες τις μεταβολές, όλα τα σκαμπανεβάσματα, τις απογοητεύσεις και τις τραγωδίες της ζωής. Θα φτάσει κάποια στιγμή που η επανάληψη θα γίνει αυθόρμητη (και όχι αυτόματη) και θα αναδύεται από μέσα μας κάθε στιγμή, ακόμα και ανεξάρτητα από τη δική μας βούληση, έτσι ώστε ένα λεπτό νήμα επαφής με την Πραγματικότητα να διατηρείται ακόμα και εν μέσω όλων μας των ασχολιών και των καθηκόντων, όλων των ευθυνών και των δοκιμασιών, καθώς και όλων των ηδονών, οτιδήποτε δηλαδή αποτελεί μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας.

Αυτά είναι τα κύρια επίπεδα επίγνωσης: επίγνωση των πραγμάτων, αυτεπίγνωση, επίγνωση των ανθρώπων, και πάνω απ' όλα, επίγνωση της Πραγματικότητας. Καθένα από αυτά τα επίπεδα επηρεάζει, μ' ένα συγκεκριμένο τρόπο, το άτομο που τα θέτει σε εφαρμογή. Διαμέσου της επίγνωσης των πραγμάτων, όπως αυτά είναι, ελευθερωνόμαστε από το μίασμα της υποκειμενικότητας. Διαμέσου της αυτεπίγνωσης εκλεπτύνουμε την ψυχοφυσική μας ενέργεια. Διαμέσου της επίγνωσης των ανθρώπων αναζωπυρώνεται το ενδιαφέρον μας. Τελικά, διαμέσου της επίγνωσης της Πραγματικότητας μετουσιωνόμαστε, μεταλλασσόμαστε και μεταμορφωνόμαστε.

Όλα αυτά τα διαφορετικά είδη επίγνωσης συμβάλλουν, με το δικό τους ξεχωριστό τρόπο, στη διαδικασία της Υψηλότερης Εξέλιξης. Το καθένα ξεχωριστά και όλα μαζί, μας φέρνουν πιο

κοντά στο τελευταίο στάδιο του Μονοπατιού - την Τέλεια Σαμάντι.

Κεφάλαιο 8

Μέχρι στιγμής ακολουθούσαμε, τουλάχιστον νοητά, το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα, και με το όγδοο και τελευταίο στάδιο φτάνουμε στο τέλος του μακρινού ταξιδιού μας. Αυτό το τελευταίο στάδιο ονομάζεται σάμυακ-σαμάντι (παλί: σάμμα-σαμάντι) και συνήθως μεταφράζεται -μάλλον ανεπαρκώς- ως Σωστός Διαλογισμός. Δε θα προσπαθήσω να δώσω μιαν απλή μετάφραση της σανσκριτικής λέξεως σαμάντι, έτσι θα αναφερθώ σ' αυτό το στάδιο του Μονοπατιού απλά, ως Τέλεια Σαμάντι. Ωστόσο, ελπίζω ότι η πραγματική σημασία της λέξης θα γίνει σαφής διαμέσου της ανάλυσης που θα ακολουθήσει.

Σε γενικές γραμμές, όσο πιο προχωρημένο το στάδιο πνευματικής εξέλιξης, τόσο λιγότερα έχει να πει κανείς. Αυτή η αρχή παραμένει σταθερή σ' όλη τη διάρκεια της πνευματικής ζωής. Στις γραφές στα παλί, φαίνεται καθαρά ότι ο Βούδδας είχε πάρα πολλά να πει για την ηθική, αναλύοντας λεπτομερώς ερωτήματα προσωπικής διαγωγής, όσον αφορά όμως τη Νιρβάνα, τον απόλυτο στόχο, είπε ελάχιστα. Πράγματι, δεν υπήρχαν και πολλά να πει! Έτσι, παρόλο που οι βουδδιστικές γραφές αναφέρονται εκτενώς σε μία ευρύτατη θεματολογία, αυτά που μας λένε σχετικά με τη Νιρβάνα είναι ελάχιστα. Ο Βούδδας ήταν μάλλον λακωνικός όσον αφορά αυτό το θέμα. Όντως, όταν τον ρωτούσαν σχετικά με τη Νιρβάνα ή τη φύση της Φώτισης ή την εμπειρία τού Φωτισμένου συχνά παρέμενε τελείως σιωπηλός. Στην καθημερινή ζωή βέβαια όσο πιο πολλά έχουμε να πούμε για κάτι, τόσο πιο σημαντικό το θεωρούμε. Αν ένα ζήτημα θίγεται εκτενώς στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, όλοι μας νομίζουμε ότι είναι πολύ σημαντικό. Αλλά με την πνευματική ζωή, όσο λιγότερα έχει να πει κανείς για κάτι ή όσο

λιγότερα είναι ικανός να πει, τόσο πιο ουσιαστική βαρύτητα έχει το ζήτημα.

Αυτή η αρχή ισχύει επίσης και για το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι. Μπορούμε να πούμε πολλά για τον Τέλειο Λόγο, την Τέλεια Συμπεριφορά, και την Τέλεια Εργασία, μπορούμε ακόμα να πούμε πολλά για την Τέλεια Προσπάθεια και την Τέλεια Επίγνωση, αλλά όταν φτάνουμε στην Τέλεια Σαμάντι δεν υπάρχουν και τόσα πολλά να πει κανείς. Αφού θα αναφερθώ σε κάποια -λιγοστά- πράγματα ίσως μετά να βρω καταφύγιο στη σιωπή. Αυτό βέβαια δε θα γίνει για να μειώσει τη σημασία αυτού του σταδίου αλλά αντίθετα για να του δώσει μεγαλύτερη έμφαση.

Η λέξη σαμάντι, που παραμένει η ίδια στα παλί και τα σανσκριτικά, σημαίνει στην κυριολεξία την κατάσταση τού να είναι κάτι τέλεια στερεωμένο ή εδραιωμένο. Αυτή είναι η πρωταρχική σημασία του όρου και μπορούμε να τη δούμε με δύο διαφορετικούς τρόπους. Κατά πρώτο λόγο, μπορούμε να τη δούμε σαν τη στερέωση ή εδραίωση του νου, πάνω σ' ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, σαμάντι, δηλαδή, με την έννοια της αυτοσυγκέντρωσης. Κατά δεύτερο λόγο, και δω πάμε πολύ πιο μακριά, μπορούμε να τη δούμε σαν να αντιπροσωπεύει τη στερέωση ή εδραίωση, όχι μόνο του νου αλλά ολόκληρου του εαυτού μας, σ' ένα συγκεκριμένο επίπεδο συνείδησης ή επίγνωσης. Αυτή είναι σαμάντι με την έννοια της Φώτισης ή της εξομοίωσης με το Βούδδα.

Στα κείμενα της Τεραβάντα, ή στις γραφές στα παλί, η λέξη σαμάντι εννοείται συνήθως με την πρώτη έννοια, ως αυτοσυγκέντρωση ή προσήλωση σ' ένα σημείο. Αλλά στις Σούτρες της Μαχαγιάνας η λέξη σαμάντι συνήθως χρησιμοποιείται με τη δεύτερη έννοια, αυτή της στερέωσης ή εδραίωσης στην Απόλυτη Πραγματικότητα. Η λέξη που χρησιμοποιείται αντί για τη σαμάντι, για να υποδηλώσει

προσήλωση σ' ένα σημείο, είναι συνήθως η σάματα, μια λέξη που θα αναλύσουμε αργότερα.

Έχει ζωτική σημασία να διαφοροποιήσουμε μεταξύ της λέξης σαμάντι ως αυτοσυγκέντρωσης κατά τη διάρκεια του διαλογισμού, και σαμάντι ως ολοκληρωτικής μας εδραίωσης στη Φώτιση. Αν δούμε την Τέλεια Σαμάντι απλά ως καλή αυτοσυγκέντρωση, τότε θα διαστρεβλώσουμε όχι μόνο τη σημασία αυτού του σταδίου, αλλά επίσης και τη σημασία ολόκληρου του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού. Δυστυχώς, αυτό το λάθος γίνεται συχνά: η Τέλεια Σαμάντι αποδίδεται ως Σωστή Αυτοσυγκέντρωση, δίνοντας έτσι την εντύπωση ότι η πνευματική ατραπός και ολόκληρη η πρακτική πλευρά της διδασκαλίας του Βούδδα, όπως αυτή ενσαρκώνεται στο Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι, βρίσκουν την αποκορύφωσή τους σε μια απλή ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης - αυτό δηλαδή που καταφέρνει ο καθένας στο εβδομαδιαίο μάθημα διαλογισμού.

Μπορούμε να πάμε ακόμα πιο μακριά και να πούμε ότι στην εποχή μας κάθε στάδιο του Οκταπλού Μονοπατιού έχει χάσει μεγάλο μέρος της αξίας και της σημασίας του, λόγω της περιορισμένης ερμηνείας του. Η συνέπεια αυτής της τάσης, είναι να δίνει την εντύπωση ότι το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι δεν έχει και τόσο ενδιαφέρον, δεν είναι δα και τόσο σημαντικό, κάνοντας τον κόσμο να απορεί πώς είναι δυνατόν να κατέχει κεντρική θέση στη διδασκαλία του Βούδδα. Για να εκτιμήσουμε τη σημασία του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, πρέπει να κατανοήσουμε τη σημασία του κάθε σταδίου. Ελπίζω ότι διαμέσου της ανάλυσής μου κατάφερα να δείξω ότι υπάρχει πολύ μεγαλύτερο βάθος στο Οκταπλό Μονοπάτι απ' ό,τι υποψιάζονται οι σύγχρονοι υποστηρικτές του.

Η Τέλεια Σαμάντι, το αποκορύφωμα του Οκταπλού Μονοπατιού, σημαίνει πολύ περισσότερα από καλή αυτοσυγκέντρωση. Ουσιαστικά, η Τέλεια Σαμάντι

αντιπροσωπεύει την πραγμάτωση του Μονοπατιού της Μετουσίωσης. Αντιπροσωπεύει την κατάσταση της τέλειας και ολοκληρωτικής μετουσίωσης, σε κάθε επίπεδο και σε κάθε πλευρά της ύπαρξής μας. Με άλλα λόγια αντιπροσωπεύει το αποκορύφωμα τής διαδικασίας της μετουσίωσης από τη μη φώτιση ως τη Φώτιση, καθώς επίσης και την ολοκληρωτική και τέλεια διαπότιση κάθε πλευράς της ύπαρξής μας με την Τέλεια Θέαση, η οποία υπήρξε η αφετηρία μας.

Η Τέλεια Σαμάντι αντιστοιχεί στο θρίαμβο της Τέλειας Θέασης, σε κάθε επίπεδο της ύπαρξής μας και της συνείδησής μας. Μόνο αν δούμε την Τέλεια Σαμάντι μ' αυτόν τον τρόπο θα κατανοήσουμε τη σημασία του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού.

Σάματα, Σαμάπατι, και Σαμάντι

Αν και σαμάντι με την έννοια της αυτοσυγκέντρωσης και σαμάντι με την έννοια της Φώτισης είναι δύο διαφορετικά πράγματα και καλό θα είναι να μην τα μπερδεύουμε, ωστόσο πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το ένα δεν αποκλείει το άλλο. Ίσως να μην κάναμε και μεγάλο λάθος αν τα περιγράφαμε σαν το χαμηλότερο και το υψηλότερο στάδιο της ίδιας εμπειρίας. Θα μπορούσαμε επίσης να πούμε ότι, μεταξύ σαμάντι ως αυτοσυγκέντρωση και σαμάντι ως Φώτιση υπάρχει ένα ενδιάμεσο στάδιο ή επίπεδο, γνωστό διαμέσου των κειμένων της Μαχαγιάνα ως Σαμάπατι. Στην κυριολεξία Σαμάπατι σημαίνει "επιτεύγματα" και έχει να κάνει με όλες τις πνευματικές εμπειρίες που συμβαίνουν διαμέσου του διαλογισμού και δεν φτάνουν ως το επίπεδο της σαμάντι με την πλήρη έννοια του όρου. Έτσι έχουμε τρεις όρους: σάματα ή αυτοσυγκέντρωση, σαμάπατι ή επιτεύγματα, και σαμάντι με την πλήρη και τελειωτική έννοια της Φώτισης. Αυτές οι τρεις καταστάσεις αντιπροσωπεύουν μία σταδιακή αναβάθμιση της πνευματικής εμπειρίας, και η καθεμιά από αυτές λειτουργεί σαν βάση και

σαν στήριγμα για το επόμενο επίπεδο. Διαμέσου της ξεχωριστής ανάλυσης αυτών των καταστάσεων θα πάρουμε μια γεύση της φύσεως της σαμάντι με την έννοια της Φώτισης.

Σάματα

Σάματα κυριολεκτικά σημαίνει ηρεμία, ωστόσο μερικές φορές μεταφράζεται ως γαλήνευση, ή απλά γαλήνη. Αν την μεταφράζαμε ως ησυχασμό, δε θα πέφταμε και πολύ μακριά, γιατί είναι μια κατάσταση βαθύτατης γαλήνης και ησυχασμού όχι μόνο του νου αλλά ολόκληρου του εαυτού μας. Η διανοητική δραστηριότητα, με την έννοια των ασυνάρτητων σκέψεων ή της φλυαρίας του νοητικού μηχανισμού, έχει μειωθεί δραστικά ή εξαφανιστεί τελείως. Η σάματα είναι επίσης μία κατάσταση τέλειας αυτοσυγκέντρωσης ή νοητικής εστίασης, μία κατάσταση ενοποίησης όλων των ψυχοσωματικών δυνάμεών μας. Έτσι, αντιστοιχεί στις λεγόμενες τέσσερις ντυάνας, τις τέσσερις καταστάσεις ή στάδια υψηλότερης συνείδησης για τις οποίες συζητήσαμε στο κεφάλαιο περί Τέλειας Προσπάθειας.

Η σάματα συνήθως διαιρείται σε τρία επίπεδα ή βαθμούς: συγκέντρωση πάνω σ' ένα υλικό αντικείμενο, συγκέντρωση πάνω σε μία νοητή αναπαράσταση ενός υλικού αντικειμένου και ταύτιση με τη νοητή αναπαράσταση του υλικού αντικειμένου. Για χάρη σαφήνειας θα δώσω ένα συγκεκριμένο παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι το αντικείμενο της άσκησής μας, είναι μια εικόνα του Βούδδα. Η εικόνα είναι το υλικό αντικείμενό μας. Καθόμαστε μπροστά από την εικόνα και απλά την κοιτάμε δίχως να γουρλώνουμε τα μάτια. Προσπαθούμε να τη φέρουμε στο επίκεντρο της προσοχής μας, αντιλαμβανόμενοι μόνο την εικόνα και τίποτε άλλο. Γινόμαστε τυφλοί, κουφοί, και αναίσθητοι για οποιοδήποτε άλλο ερέθισμα, παραμένοντας ολοκληρωτικά συγκεντρωμένοι στην εικόνα.

Στο δεύτερο στάδιο κλείνουμε τα μάτια και βλέπουμε με τη φαντασία μας την εικόνα του Βούδδα με την ίδια καθαρότητα που θα τη βλέπαμε αν είχαμε ανοιχτά τα μάτια. Αυτό βέβαια απαιτεί εξάσκηση και δεν είναι το ίδιο εύκολο για τον καθένα. Η εικόνα που βλέπουμε με τη φαντασία μας, όταν έχουμε κλειστά τα μάτια, αντιστοιχεί στη νοητή αναπαράσταση του υλικού αντικειμένου. Φτάνουμε σε ένα σημείο, όταν έχουμε συγκεντρωθεί επαρκώς στη νοητή αναπαράσταση της αρχετυπικής εικόνας, όπου δεν είμαστε σε θέση ν' αντιληφθούμε τίποτε άλλο.

Στο τρίτο στάδιο επιτείνουμε τη συγκέντρωσή μας στη νοητή αναπαράσταση του υλικού αντικειμένου. Καθώς συγκεντρωνόμαστε, όλο σε μεγαλύτερο βαθμό, νιώθουμε να γινόμαστε ένα μ' αυτό, να ταυτιζόμαστε μαζί του. Τελικά η διάκριση μεταξύ υποκειμένου και αντικειμένου παύει να υφίσταται και συγχωνευόμαστε με το αντικείμενο της εστίασής μας φτάνοντας σε μία πλήρη ταύτιση μαζί του.

Χρησιμοποίησα τη συγκέντρωση στην εικόνα του Βούδδα σαν παράδειγμα της σάματα, γιατί η διαφορά μεταξύ των τριών σταδίων είναι σαφής. Παρομοίως, σε κάθε είδος άσκησης της συγκέντρωσης αρχίζουμε μ' ένα υλικό αντικείμενο, προχωράμε στη νοητή αναπαράστασή του και μετά ταυτιζόμαστε μαζί του, βιώνοντας έτσι τα τρία επίπεδα της σάματα ή ηρεμίας.

Σαμάπατι

Σαμάπατι στην κυριολεξία σημαίνει "επιτεύγματα" ή εμπειρίες, που αποκτήθηκαν μετά από την άσκησή μας στο διαλογισμό. Αναπόφευκτα, ο καθένας που ασκείται στην αυτοσυγκέντρωση ή στο διαλογισμό έχει κάποιες σχετικές εμπειρίες. Το είδος και η ένταση της εμπειρίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου και δεν αποτελεί ένδειξη

πνευματικής εξέλιξης. Ορισμένοι νομίζουν ότι, αν έχεις πολλές τέτοιες εμπειρίες, σημαίνει ότι είσαι πολύ πιο προχωρημένος από κάποιον που έχει μία, δύο ή καθόλου. Τα πράγματα όμως δεν είναι τόσο απλά.

Ο πιο συνηθισμένος τύπος εμπειρίας είναι η εμπειρία του φωτός. Καθώς εντείνεται η συγκέντρωση μπορεί να δούμε διάφορων ειδών λάμψεις - συνήθως ένα κιτρινωπό φως, μερικές φορές προς το μπλε και σε σπάνιες περιπτώσεις κόκκινο ή πράσινο. Αυτό που αποδεικνύουν αυτές οι εμπειρίες είναι ότι η συγκέντρωση και η επίγνωσή μας έχουν βελτιωθεί κάπως και ότι έχουμε έρθει σε επαφή μ' ένα επίπεδο που είναι λίγο πιο πάνω από το συνηθισμένο επίπεδο συνείδησης. Κάποιοι άλλοι, αντί να βλέπουν φώτα ακούν ήχους. Μπορεί ν' ακούσουν μια μπάσα κρατημένη νότα που να δίνει την αίσθηση ενός μάντρα ή μπορεί ν' ακούσουν διάφορα λόγια με τέτοια καθαρότητα, σαν να ήταν μια φωνή που τους μιλάει. Αυτοί που πιστεύουν στο Θεό νομίζουν ότι είναι ο Θεός, αλλά σύμφωνα με αυτά που μας λέει ο βουδδισμός, αυτοί οι ήχοι ή φωνές πηγάζουν από ένα σχετικά βαθύ επίπεδο του νου ή της συνείδησής μας.

Άλλο ένα πράγμα που συμβαίνει, ως αποτέλεσμα της συγκέντρωσης, είναι να αντιλαμβάνεται κανείς διάφορες μυρωδιές. Μερικές φορές έχει την αίσθηση ότι το δωμάτιο στο οποίο βρίσκεται διαχέεται από γλυκές μυρωδιές, όπως γιασεμί και τριαντάφυλλο - κάποιες φορές μάλιστα γίνονται αντιληπτές ακόμα και από τρίτους. Και αυτό είναι μία ένδειξη ότι ο νους μας έχει καλλιεργηθεί, έχει ευαισθητοποιηθεί, ότι έχει έρθει σ' επαφή μ' ένα βαθύτερο επίπεδο συνείδησης.

Καθώς προχωράμε, οι εμπειρίες που βιώνουμε αλλάζουν. Δε θα αναφερθώ εξαντλητικά σε όλες τις πιθανές εμπειρίες, απλά θα μιλήσω για μερικές από τις πιο συνηθισμένες. Μπορεί κανείς ξαφνικά να δει διαφόρων ειδών τοπία να ξετυλίγονται μπροστά στα μάτια του, ορισμένα με λόφους και δέντρα, που μπορεί να

απλώνονται για χιλιόμετρα. Μπορεί να δει ένα ξεκάθαρο μπλε ουρανό ή γεωμετρικά σχήματα που αναβοσβήνουν ή σχήματα που μοιάζουν με κοσμήματα ή άλλα σχήματα που μοιάζουν με μαντάλα. Μπορεί επίσης να δει και διάφορες άλλες μορφές όπως πρόσωπα ή μάτια. Όλες αυτές οι εμπειρίες είναι ιδιαίτερα συνηθισμένες ακόμα και για άτομα που δεν ασκούνται στο διαλογισμό και στην αυτοσυγκέντρωση με ιδιαίτερη σοβαρότητα. Επίσης μπορεί κανείς να νιώσει κάτι τελείως διαφορετικό, όπως μιαν αλλαγή στο βάρος τού σώματός του: μπορεί να νιώσει τόσο βαρύς ώστε να νομίζει ότι δεν μπορεί να σηκωθεί ή τόσο ελαφρύς ώστε να νομίζει ότι θα τον πάρει ο αέρας σαν να ήταν πούπουλο. Μπορεί να νιώσει έντονη θερμότητα ή ψύχρα και μερικές φορές, ακόμα και άλλοι, μπορεί ν' αντιληφθούν αυτές τις αλλαγές θερμοκρασίας.

Μερικά άτομα που συνεχίζουν να ασκούνται στο διαλογισμό και τη συγκέντρωση για πολύ καιρό -όχι όμως όλοι, καθώς αυτό είναι θέμα ιδιοσυγκρασίας- βρίσκουν ότι όχι μόνο ο νους τους ευαισθητοποιείται σε μεγάλο βαθμό, αλλά ότι επίσης αναπτύσσουν την αντίληψή τους σ' ένα ασυνήθιστο επίπεδο. Μπορεί να καταλαβαίνουν τις σκέψεις των άλλων ή μπορεί ν' αναπτύξουν ικανότητες που στη Δύση ονομάζονται τηλεπάθεια και διακοή28 . Σύμφωνα με τις βουδδιστικές διδασκαλίες -σύμφωνα μάλλον με τη βουδδιστική εμπειρία- αυτές οι ικανότητες καλλιεργούνται διαμέσου της άσκησης στο διαλογισμό και της αυτοσυγκέντρωσης, όταν κανείς ευαισθητοποιείται σε μεγάλο βαθμό. Αλλά πρέπει να επισημάνω ξανά ότι δεν μπορούν όλοι ν' αναπτύξουν τέτοιες ικανότητες. Ορισμένοι μπορεί να φτάσουν μέχρι το τέλος -ακόμα και να επιτύχουν τη Νιρβάνα- χωρίς να έχουν αναπτύξει καμία τους.

Άλλες, ίσως πιο σημαντικές εμπειρίες σαμάπατι είναι η αίσθηση μιας δυνατής χαράς, ευδαιμονίας, έκστασης και μιας απερίγραπτης γαλήνης που μας αγκαλιάζει και μας κατακυριεύει. Αυτό συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια του

διαλογισμού αλλά μπορεί να συμβεί και άλλες στιγμές. Ακόμα πιο σημαντικές εμπειρίες -και εδώ η σαμάπατι αρχίζει να ταυτίζεται με τη σαμάντι- είναι οι εκλάμψεις ενόρασης που μπορεί να έχει κανείς. Είναι σαν για μια στιγμή να έχει ανυψωθεί ένα πέπλο και μας δίνεται η δυνατότητα να δούμε στιγμιαία τον κόσμο όπως είναι στην πραγματικότητα - και μετά το πέπλο ξαναπέφτει. Αλλά έχουμε ήδη πάρει μιαν ιδέα. Μπορεί ξαφνικά να κατανοήσουμε την αλήθεια μιας διδασκαλίας, που είχαμε ακούσει εδώ και καιρό, αλλά δεν είχαμε ποτέ κατανοήσει ή βιώσει - κάτι που είχαμε διαβάσει στα βιβλία και πιστεύαμε ότι το γνωρίζαμε πολύ καλά. Όταν φτάσουμε σε αυτή τη στιγμή της ενόρασης της αλήθειας, της πραγματικότητας, τότε συνειδητοποιούμε το μέγεθος της πρότερης άγνοιάς μας. Δεν είναι απλά θέμα μερικής ή έστω και καλής κατανόησης της αλήθειας. Όταν πραγματικά βλέπουμε, μέσα από μία έκλαμψη ενόρασης, συνειδητοποιούμε ότι αυτή η αλήθεια δεν έχει απολύτως καμία σχέση με την αλήθεια που νομίζαμε ότι γνωρίζαμε, διαμέσου των βιβλίων ή αυτών που είχαμε ακούσει.

Όλες οι εμπειρίες που περιέγραψα είναι εμπειρίες τύπου σαμάπατι και όπως είδαμε είναι πολλές και διάφορες. Κανείς δεν τις βιώνει όλες, αλλά όσοι ακολουθούν το δρόμο του διαλογισμού και της αυτοσυγκέντρωσης βιώνουν τουλάχιστον μερικές.

Σαμάντι

Έχω ήδη αναφέρει ότι η καθαυτό σαμάντι είναι η άμεση επαφή με την πραγματικότητα ή αλλιώς τη Φώτιση. Μπορούμε να δούμε αυτή την κατάσταση από διαφορετικές γωνίες. Συχνά περιγράφεται με αρνητικό τρόπο, για παράδειγμα σαν την καταστροφή των άσραβας. Η λέξη άσραβα (παλί: άσαβα) σημαίνει μία δηλητηριώδης προκατάληψη, μία ατέλεια της φύσης μας. Υπάρχουν τρεις άσραβας. Πρώτη είναι η καμάσραβα (παλί: καμάσαβα), μία τάση ή μια δηλητηριώδης προτίμηση στην

επιθυμία ή στον πόθο, με επίκεντρο τις εμπειρίες που πηγάζουν από τις αισθήσεις. Δεύτερη είναι η μπαβάσραβα (παλί: μπαβάσαβα), μια τάση ή μια δηλητηριώδης προτίμηση στην εξαρτημένη ύπαρξη - με άλλα λόγια η προσκόλληση ή επιθυμία για οποιοδήποτε είδος ύπαρξης, που δεν είναι η Φώτιση. Τρίτη είναι η αβιντιάσραβα (παλί: αβιτζάσαβα), μία τάση ή μια δηλητηριώδης προτίμηση στην άγνοια, με την έννοια της πνευματικής άγνοιας ή του πνευματικού σκοταδισμού. Έτσι η καθαυτό σαμάντι περιγράφεται με αρνητικό τρόπο, ως η έλλειψη αυτών των τριών δηλητηριωδών τάσεων ή προτιμήσεων. Είναι μία κατάσταση όπου οι αισθήσεις και τα υλικά αγαθά δεν έχουν καμία σημασία: μία κατάσταση στην οποία δεν υπάρχει επιθυμία για οποιοδήποτε είδος εξαρτημένης ύπαρξης, κανένα ενδιαφέρον για οτιδήποτε δεν έχει σχέση με τη Νιρβάνα ή τη Φώτιση, μία κατάσταση χωρίς ίχνος άγνοιας ή πνευματικού σκοταδισμού.

Εκτός από αυτές τις αρνητικές περιγραφές της σαμάντι υπάρχουν και διάφορες θετικές περιγραφές - εδώ βέβαια πρέπει να είμαστε συγκρατημένοι, καθώς προσπαθούμε να δώσουμε μια ιδέα για κάτι που βρίσκεται πέρα από την εκφραστική δύναμη του λόγου. Ορισμένα κείμενα αναφέρονται σε μία ομάδα από τρεις σαμάντι, με την υψηλότερη σημασία του όρου. Αυτό δε σημαίνει ότι υπάρχουν τρεις διαφορετικές καταστάσεις που αλληλοαναιρούνται αλλά μάλλον διαφορετικές απόψεις ή διαστάσεις της ίδιας σαμάντι.

1. Η Αψεγάδιαστη Σαμάντι

Η πρώτη από τις τρεις σαμάντι είναι γνωστή ως η αψεγάδιαστη (παλί και σανσκρ. ανιμίτα). Υποδηλώνει την τέλεια ελευθερία της κατάστασης της σαμάντι από κάθε σκέψη και κάθε έννοια. Αν μπορούμε να φανταστούμε μία κατάσταση όπου έχουμε πλήρη και αμιγή συνείδηση, πλήρη και καθαρή επίγνωση, στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο, δίχως ασυνάρτητες

σκέψεις -αν μπορούμε να φανταστούμε το νου μας σαν ένα πανέμορφο, βαθυγάλαζο, πεντακάθαρο ουρανό δίχως ούτε μία υποψία σύννεφων- κάπως έτσι θα είναι και η εμπειρία της Αψεγάδιαστης Σαμάντι. Συνήθως ο ουρανός του νου είναι γεμάτος σύννεφα: γκρι σύννεφα, μαύρα σύννεφα, μερικές φορές σύννεφα καταιγίδας και κάποιες άλλες επιχρυσωμένα σύννεφα. Η σαμάντι είναι μια κατάσταση δίχως κανένα σύννεφο σκέψης, δίχως κανένα σύννεφο έννοιας.

2. Η Ισορροπημένη Σαμάντι

Η δεύτερη σαμάντι -ή άποψη ή διάσταση της σαμάντι- είναι γνωστή ως η ισορροπημένη ή αμερόληπτη (σανσκρ.: απρανιχίτα, παλί: απανιχίτα). Η Ισορροπημένη Σαμάντι είναι μία κατάσταση όπου κανείς δεν έχει μία προτίμηση προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση. Απλά παραμένει ισορροπημένος, σαν μία μπάλα που ισορροπεί σε μία οριζόντια επιφάνεια, δίχως καμία τάση να κυλήσει από μόνη της σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Ο φωτισμένος νους -ο νους που έχει εδραιωθεί στη σαμάντι- είναι κάπως έτσι. Δεν έχει καμία τάση ή πρόθεση προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση, γιατί δε διέπεται από ατομική ή εγωιστική επιθυμία. Είναι δύσκολο να την περιγράψει με λόγια κανείς, αν φανταστούμε όμως μια κατάσταση απόλυτου αυθορμητισμού, δίχως την παραμικρή τάση ή παρόρμηση να κάνουμε κάτι συγκεκριμένο, τότε θα έχουμε προσεγγίσει το πνεύμα της.

3. Η Σαμάντι της Κενότητας

Η τρίτη άποψη ή διάσταση της σαμάντι είναι γνωστή ως η Σαμάντι της Κενότητας ή σουνυάτα (παλί: σουνάτα). Σουνυάτα δε σημαίνει κενότητα με την κυριολεκτική έννοια. Σημαίνει πραγματικότητα. Η σουνυάτα-σαμάντι είναι η κατάσταση της πλήρους και τέλειας πραγμάτωσης, της απόλυτης φύσης της ύπαρξης, η οποία δεν μπορεί να εκφραστεί με λόγια. Δεν είναι

απλά μια ματιά, όπως στο στάδιο της Τέλειας Θέασης, αλλά μια πλήρης, ολοκληρωτική και τέλεια πραγμάτωση. Η Σαμάντι της Κενότητας, συνδέεται σε μερικά κείμενα με την εκαλακσάνα-σαμάντι ή τη Σαμάντι του Ενός Χαρακτηριστικού, επίσης γνωστή ως Σαμάντι της Ίσης Θεώρησης. Αυτή είναι μια εμπειρία όπου βλέπουμε τα πάντα σαν να έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά. Συνήθως βλέπουμε κάποια πράγματα ως καλά και κάποια άλλα ως κακά. Κάποια πράγματα θεωρούμε ευχάριστα και κάποια άλλα τα θεωρούμε δυσάρεστα. Κάποια πράγματα μάς αρέσουν και κάποια άλλα δεν μας αρέσουν, μερικά πράγματα είναι κοντά ενώ κάποια άλλα είναι μακριά, μερικά είναι παρελθόντα ενώ άλλα παρόντα και κάποια άλλα μέλλοντα. Με αυτόν τον τρόπο προσδιορίζουμε τα πράγματα μ' έναν καθορισμένο τρόπο. Αλλά στη Σαμάντι της Κενότητας αντιλαμβανόμαστε τα πάντα σαν να έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά: τα πάντα είναι σουνυάτα, τα πάντα είναι κατά βάθος αληθινά και τα πάντα είναι κατά βάθος τα ίδια. Εφ' όσον όλα είναι το ίδιο πράγμα, δεν υπάρχει λόγος να αντιμετωπίζουμε το καθετί με διαφορετικό τρόπο, μπορούμε ν' αντιμετωπίζουμε τα πάντα με τον ίδιο τρόπο και έτσι να απολαμβάνουμε μια κατάσταση γαλήνης, ηρεμίας, σταθερότητας και ανάπαυσης.

Για όσους από σας ενδιαφέρονται για το Ζεν, και ιδίως για τον Χούι Νενγκ και τη Γραφή του Βάθρου29 (επίσης γνωστή ως Σούτρα του Χούι Νενγκ), θα έβρισκαν ενδιαφέρον το γεγονός ότι η Σαμάντι του ενός Χαρακτηριστικού, καθώς επίσης και η Σαμάντι της Ίσης Θεώρησης, αναφέρονται σε αυτήν. Και αυτό μας οδηγεί σε μία πολύ σημαντική πλευρά του Ζεν βουδδισμού. Μπορεί να θυμόσαστε ότι ο Χούι Νενγκ ισχυρίζεται πως σαμάντι και πράγκνια (ή Σοφία) είναι στην ουσία το ίδιο πράγμα. Λέει ότι η σαμάντι είναι η πεμπτουσία της πράγκνια και η πράγκνια το αποτέλεσμα της σαμάντι και για να το αποδείξει, παρομοιάζει τη σαμάντι με ένα λύχνο και την πράγκνια ή Σοφία σαν το φως του λύχνου.

Αυτή η ταύτιση ή τουλάχιστον η μη δυϊστική σχέση μεταξύ σαμάντι και πράγκνια, αποτελεί μια πολύ σημαντική διδασκαλία του Χούι Νενγκ και του Ζεν γενικότερα. Ορισμένοι όμως Δυτικοί μαθητές του Ζεν τη βρίσκουν δύσκολη και δυσνόητη. Μερικές φορές τη διαστρεβλώνουν, καθώς θεωρούν ότι η λέξη σαμάντι σημαίνει απλά αυτοσυγκέντρωση και έτσι συμπεραίνουν ότι ο Χούι Νενγκ εξισώνει τη συγκέντρωση με τη Σοφία, γελοιοποιώντας τη διδασκαλία του και παραπλανώντας τον κόσμο. Η σαμάντι του Χούι Νενγκ, τουλάχιστον στο συγκεκριμένο κείμενο, είναι σαμάντι με την υψηλότερη έννοια του όρου: σαμάντι ως το όγδοο βήμα του Ευγενούς Οκταπλού Μονοπατιού, όπως ήδη την αναλύσαμε. Με άλλα λόγια σαμάντι σ' αυτό το κείμενο σημαίνει την κατάσταση της πλήρους ταύτισης με το φωτισμένο τρόπο ύπαρξης. Και αυτό είναι σαφέστατο στη Σούτρα του Βάθρου. Σ' αυτήν ο Χούι Νενγκ αναφέρει ξεκάθαρα και τονίζει το γεγονός ότι ο κόσμος παρερμηνεύει τη "Σαμάντι του Ενός Χαρακτηριστικού" με το να "κάθεται κανείς ήσυχα και να μην επιτρέπει την εμφάνιση σκέψεων". Με άλλα λόγια νομίζουν ότι σημαίνει απλά αυτοσυγκέντρωση - μια μη αποδεκτή ερμηνεία για τον Χούι Νενγκ. Αν ήταν απλά συγκέντρωση τότε θα μας εξομοίωνε με άψυχα αντικείμενα. Η πραγματική σαμάντι, μας λέει, σύμφωνα με τη δικιά του άποψη, την άποψη του Ζεν ή του Τσαν - είναι κάτι πολύ διαφορετικό. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι ο Χούι Νενγκ είναι ενάντια του διαλογισμού σε καθιστή στάση ή ενάντια της αυτοσυγκέντρωσης. Απλά μας λέει ότι η αυτοσυγκέντρωση ή σάματα, δεν είναι σαμάντι με την πλήρη και υψηλότερη έννοιά της ή με την αληθινή έννοιά της. Η αυτοσυγκέντρωση είναι απλά αυτοσυγκέντρωση: δεν είναι η σαμάντι που σύμφωνα με τη συγκεκριμένη διδασκαλία είναι ταυτόσημη με την πράγκνια. Η αληθινή σαμάντι, μας λέει ο Χούι Νενγκ, παραμένει αναλλοίωτη κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες. Δεν είναι κάτι που βιώνει κανείς αποκλειστικά και μόνο όταν κάνει διαλογισμό.

Και τα τρία στάδια, δηλαδή σάματα, σαμάπατι και σαμάντι -με την υψηλότερη έννοια- διδάσκονται και εξασκούνται στα μοναστήρια και στους ναούς του Ζεν. Το Ζεν έχει κοινά τα δύο πρώτα στάδια με τις υπόλοιπες σχολές του βουδδισμού. Η συγκεκριμένη συνεισφορά του Ζεν βρίσκεται στη διδασκαλία της σαμάντι με την απόλυτη έννοια του όρου, με την έννοια δηλαδή του να έχει κανείς ταυτιστεί με το Φωτισμένο τρόπο ύπαρξης, καθώς επίσης και με τη διδασκαλία της μη δυαδικότητας μεταξύ σαμάντι και πράγκνια.

Το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι ως μία αθροιστική διαδικασία

Μας είναι πολύ ευκολότερο τώρα να κατανοήσουμε αυτό που προσπαθούμε να επιτύχουμε ακολουθώντας το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι του Βούδδα. Προσπαθούμε να επιτύχουμε ένα ανώτερο επίπεδο ύπαρξης και συνείδησης. Δεν προσπαθούμε απλά να επιτύχουμε τη "Σωστή Συγκέντρωση". Σκοπός μας είναι μια ολοκληρωτική μετουσίωση του εαυτού μας, σε κάθε πτυχή και έκφρασή του, υπό το φως του αρχικού σταδίου της Τέλειας Θέασης. Και φτάνοντας σ' αυτό το σημείο, σύμφωνα με τα δεδομένα, το στάδιο της Τέλειας Σαμάντι σηματοδοτεί, αν όχι το αποκορύφωμα της όλης εξελικτικής διαδικασίας, τουλάχιστον το αποκορύφωμα της όλης διαδικασίας της Ανώτερης Εξέλιξης.

Σ' αυτό το σημείο, νιώθω την ανάγκη να επιστήσω την προσοχή μου σε μία πιθανή παρεξήγηση. Το Ευγενές Οκταπλό Μονοπάτι είναι, όπως φαίνεται και από το όνομα του, ένα Μονοπάτι ή μία οδός (σανσκρ.: μάργκα, παλί: μάγγα) που αποτελείται από οχτώ βήματα ή στάδια και αποτελεί την πεμπτουσία της πνευματικής ζωής για το βουδδισμό. Η συγκεκριμένη ορολογία είναι ιδιαίτερα συνηθισμένη στο βουδδισμό, αλλά πρέπει να προσέξουμε μήπως πάρουμε στην κυριολεξία κάτι που είναι απλά ένα σχήμα λόγου. Μπορούμε να παρασυρθούμε τόσο εύκολα από τις λέξεις και να τις πάρουμε

στην κυριολεξία. Όντως, η πνευματική ζωή έχει να κάνει με την πορεία μας πάνω σ' ένα συγκεκριμένο μονοπάτι, πηγαίνοντας από το ένα στάδιο στο άλλο. Αλλά από την άλλη η πνευματική ζωή δεν είναι ακριβώς έτσι. Όταν ακολουθούμε ένα μονοπάτι, αφήνουμε πίσω μας τα προηγούμενα στάδια, καθώς νομίζουμε ότι τα εξαντλήσαμε. Αλλά τα πράγματα είναι διαφορετικά με το πνευματικό μονοπάτι γιατί λειτουργεί αθροιστικά, σαν μία μπάλα χιονιού που όσο την κυλάς τόσο μεγαλύτερη γίνεται. Δεν ξεκινάμε απλά με την Τέλεια Θέαση, για να την αφήσουμε και να προχωρήσουμε στο Τέλειο Συναίσθημα όταν νομίζουμε ότι τελειώσαμε με αυτήν, κ.τ.λ. Τα πράγματα δεν είναι ούτε κατά διάνοια έτσι, αν και αναπόφευκτα, πολλές φορές, τα βλέπουμε μ' αυτόν τον τρόπο. Η πνευματική ατραπός είναι στην πραγματικότητα μια αθροιστική διαδικασία, μία διαδικασία ανάπτυξης και επέκτασης και κατά κάποιο τρόπο ακολουθούμε όλα τα στάδια του Οκταπλού Μονοπατιού ταυτόχρονα.

Πώς γίνεται αυτό; Ας υποθέσουμε ότι έστω και για μία στιγμή, έχουμε την εμπειρία της Τέλειας Θέασης. Μπορεί να συμβεί όταν κάνουμε διαλογισμό ή όταν περπατάμε στην εξοχή ή όταν ακούμε μουσική ή ακόμα καθώς σταματάμε στη μέση του κυκλοφοριακού. Άσχετα από τις συνθήκες, επιτυγχάνουμε αυτή την εμπειρία της Τέλειας Θέασης. Κάτι ανοίγει μέσα μας και για ένα κλάσμα δευτερολέπτου βλέπουμε τα πράγματα όπως είναι. Για ένα κλάσμα δευτερολέπτου βρισκόμαστε σ' επαφή με κάτι Απόλυτο -ίσως και την Πραγματικότητα. Αλλά τι έπεται αυτής της εμπειρίας; Η αίσθηση της Τέλειας Θέασης επηρεάζει τα συναισθήματά μας και, τουλάχιστον μέχρις ενός σημείου, αναπτύσσεται το Τέλειο Συναίσθημα - το δεύτερο βήμα του μονοπατιού. Επίσης επηρεάζει και το λόγο μας, κάνοντάς τον να μοιάζει με τον Τέλειο Λόγο. Και μετά φτάνει στη συμπεριφορά μας, αλλάζοντάς την έμμεσα και ανεπαίσθητα. Αλλάζουμε με όλους αυτούς τους τρόπους. Κάποια άλλη στιγμή -ίσως εβδομάδες, μήνες ή χρόνια μετά- βιώνουμε ξανά την

Τέλεια Θέαση και η όλη διαδικασία επαναλαμβάνεται. Επηρεαζόμαστε ακόμα περισσότερο από την Τέλεια Θέαση. Τα συναισθήματά μας μοιάζουν περισσότερο με το Τέλειο Συναίσθημα, ο λόγος μας μοιάζει περισσότερο με τον Τέλειο Λόγο και έτσι η διαδικασία συνεχίζεται.

Στην αρχή αυτής της σειράς διαλέξεων επισήμανα ότι άνγκα σημαίνει μέλος και όχι βήμα ή στάδιο, έτσι άρυα-ασταγκίκα-μάργκα (παλί: άρυια-αττχανγκίκα-μάγκα) είναι το οκταμελές μονοπάτι και όχι το μονοπάτι των οκτώ ξεχωριστών και διαδοχικών βημάτων ή σταδίων. Έτσι, η πνευματική ζωή μοιάζει περισσότερο με μία διαδικασία ανάπτυξης, με την εξέλιξη ενός ζωντανού οργανισμού, παρά με κάποιον που μεταβαίνει από το ένα στο άλλο στάδιο του μονοπατιού ή από το ένα σκαλοπάτι στο επόμενο.

Η πνευματική ανάπτυξη είναι σαν την ανάπτυξη ενός δέντρου. Πρώτα έχουμε το βλαστάρι που ριζώνει στη γη. Μια μέρα πέφτει βροχή, ίσως και καταρρακτώδης βροχή. Η βροχή απορροφάται από τις ρίζες του βλασταριού, ο χυμός ανεβαίνει και απλώνεται στα κλαδιά του και έτσι το δέντρο μεγαλώνει. Η ανάπτυξή του σταματάει μέχρι που να ξαναβρέξει. Αυτή τη φορά όμως ο χυμός ανεβαίνοντας φτάνει πέρα από τα κλαδιά του και φυλλαράκια αρχίζουν να ξεπετάγονται. Αν δε βρέξει για κάποιο χρονικό διάστημα μπορεί ν' αρχίσει να δείχνει σημάδια ξήρανσης αλλά κάποτε θα ξαναβρέξει -μπορεί ακόμα και να βρέξει καταρρακτωδώς- και τότε ο χυμός θα προχωρήσει πέρα από τα κλαδιά και τα φύλλα δίνοντας τροφή στα πρώτα λουλούδια. Με παρόμοιο τρόπο ακολουθεί κανείς το Οκταπλό Μονοπάτι. Πρώτα έχουμε μια πνευματική εμπειρία, μία ματιά στην Πραγματικότητα ή με διαφορετικά λόγια μία στιγμή Τέλειας Θέασης. Αυτό αντιστοιχεί στη βροχή. Και όπως ο χυμός ανεβαίνει και απλώνεται στα κλαδιά έτσι και η Τέλεια Θέαση σταδιακά μετουσιώνει τις διαφορετικές πλευρές του εαυτού μας. Το συναίσθημα μετουσιώνεται, ο λόγος μετουσιώνεται, η

συμπεριφορά και η εργασία μετουσιώνονται - ακόμα και η βούληση και η επίγνωσή μας μετουσιώνονται. Ως αποτέλεσμα αυτής της στιγμής Τέλειας Θέασης, ολόκληρος ο εαυτός μας μετουσιώνεται σε κάποιο βαθμό.

Αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται ξανά και ξανά, σε όλο και υψηλότερα επίπεδα, μέχρι να μεταμορφωθούμε ολοκληρωτικά, να μην έχει μείνει τίποτα στάσιμο. Το φως της Φώτισης έχει διεισδύσει μέσα μας. Αυτό είναι το στάδιο της Τέλειας Σαμάντι - το στάδιο όπου ολόκληρος ο εαυτός μας και ολόκληρη η συνείδησή μας συνταυτίστηκαν με την αρχική Τέλεια Θέαση, για να μετουσιωθούν και να μεταμορφωθούν, ακολουθώντας μια πορεία από τα κατώτερα προς τα υψηλότερα επίπεδα. Το Μονοπάτι έχει πλέον επιτελέσει πλήρως το σκοπό του -έχει γίνει ο Στόχος- και η όλη διαδικασία της Ανώτερης Εξέλιξης έχει τελειοποιηθεί.

Έτσι φτάνουμε στο τέλος του ταξιδιού μας ή τουλάχιστον φτάνουμε στο τέλος του ταξιδιού μας στη φαντασία μας. Ελπίζω ότι αυτό το φανταστικό ταξίδι, στο οποίο είχαμε την παρέα τόσων συνοδοιπόρων, υπήρξε χρήσιμο όχι μόνο σ' αυτούς που προσπαθούν εδώ και καιρό να ακολουθήσουν το Μονοπάτι, αλλά και στους νεοφερμένους στη μελέτη και στην άσκηση της διδασκαλίας του Βούδδα, και ότι θα τους βοηθήσει να το ακολουθήσουν όχι μόνο στη φαντασία, αλλά και στην πραγματικότητα.

- - - - - - -

ΥΠΟΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

1 Το ίδιο ακριβώς πράγμα έλεγαν και οι Rolling Stones, με το "I can't get no satisfaction" το οποίο εκφράζει απόλυτα την πρώτη Ευγενή Αλήθεια του Βούδδα, την Αλήθεια της Δυστυχίας και του Ανικανοποίητου (duhkha). Αυτό βέβαια που δεν μας λένε οι

Rolling Stones είναι γιατί όσο κι αν προσπαθούν τους είναι αδύνατο "να βρουν ικανοποίηση". Για το βουδδισμό είναι απλό: είναι αδύνατο να βρει κανείς ικανοποίηση αν η έννοια της ικανοποίησης είναι ταυτόσημη με την συνεχή προσπάθεια υλοποίησης των επιταγών του εγώ.

2 Η Φιλοκαλία είναι μια μυστικο-ασκητική ανθολογία Πατερικών Κειμένων και αποτελεί μια θαυμαστή εισαγωγή στην πρακτική του Ησυχασμού. Σε νεοελληνική μετάφραση βρίσκεται από τις εκδόσεις "Περιβόλι της Παναγίας" (Θεσσαλονίκη) και στο πρωτότυπο σε αρχαΐζουσα καθαρεύουσα από τις εκδόσεις "Αστήρ" (σε πέντε τόμους).

3 Ο Οντόν Βαλέ (Ιησούς και Βούδδας, σ. 157) παρομοιάζει την κενότητα με τη ματαιότητα όπως αυτή περιγράφεται στον Εκκλησιαστή ως "ματαιότης ματαιοτήτων". Ωστόσο, μια τέτοια συσχέτιση θα ήταν παρακινδυνευμένη καθώς η βουδδιστική έννοια τής κενότητας δεν έχει τις αρνητικές συνεκδοχές που έχει αυτή της ματαιότητας.

4 Juan de la Cruz (1542-91), Ισπανός κληρικός και αναμορφωτής του ρωμαιοκαθολικού τάγματος των Καρμηλιτών, ένας από τους σημαντικότερους μυστικους φιλόσοφους.

5 Edward Conze, Buddhist Thought in India, George Allen and Unwin, 1962, σ. 60

6 Edward Conze, Buddhism: its essence and development, Harper & Row, 1975, σ. 12-13.

7 Ωστόσο υπάρχουν και οι εξαιρέσεις καθώς κάποια αυστηρά μοναστικά χριστιανικά Τάγματα διατηρούν χορτοφαγικά ήθη, όπως ένα παρακλάδι των Βενεδικτίνων, οι Κιστερκιανοί.

8 Για μια συγκριτική ανάλυση της αντιμετώπισης των ζώων από τις δύο θρησκείες βλέπε, Οντόν Βαλέ, Ιησούς και Βούδδας,

σ. 5

99 Υπάρχουν δύο αρκτικόλεξα στα αγγλικά σχετικά με το εν λόγω τάγμα. Το πρώτο είναι FWBO (Friends of the Western Buddhist Order) και το δεύτερο WBO (Western Buddhist Order). Το δεύτερο χρησιμοποιείται αποκλειστικά για να δηλώσει τα άτομα που αποτελούν τον πυρήνα, αυτούς δηλαδή που έχουν χειροτονηθεί. Το πρώτο συμπεριλαμβάνει όλα τα άτομα το οποίο ασχολούνται με τις δραστηριότητες του WBO χωρίς να έχουν αφιερώσει τη ζωή τους σε αυτό ή να έχουν χειροτονηθεί.

10 Διαφορά υπάρχει μόνο για όσους γνωρίζουν σανσκριτικά. Budha σημαίνει "αφυπνιζόμενος" (που βρίσκεται στη διαδικασία της αφύπνισης χωρίς όμως να έχει ακόμα αφυπνισθεί) και buddha "αφυπνισμένος".

11 Στίχοι τραγουδιού του Ρασούλη που τραγούδησε ο Νίκος Παπάζογλου.

12 Γιώργος Κεντρωτής, Θεωρία και Πράξη της Μετάφρασης, Δίαυλος, 1996, σ. 36-7 (υποσημείωση)

13 "Είμαστε όλοι χωμένοι μέσα στο βούρκο, αλλά ορισμένοι από μας κοιτάνε προς τ' άστρα". [Σ.τ.Μ.]

14 Μια ενδιαφέρουσα ανάλυση αυτού του προβλήματος θα βρείτε στο βιβλίο του Μάρκου Πάλλη, Ο Γάμος της Σοφίας και της Μεθόδου, σ. 17-23 (Βλ. βιβλιογραφία) [Σ.τ.Μ.]

15 Προς Ρωμαίους, Επιστολή, ζ', 19 "ου γαρ ο θέλω ποιώ αγαθόν, αλλ' ο ου θέλω κακόν τούτο πράσσω".

16 William Hogarth (1697-1764) Άγγλος ζωγράφος, χαράκτης και θεωρητικός της τέχνης. Διακωμώδησε με τα έργα του την ανηθικότητα, την υποκρισία και τις κοινωνικές ανισότητες της εποχής του. [Σ.τ.Μ.]

17 Αναφέρεται στο δεύτερο κεφάλαιο του βιβλίου του M. L. Weerns, Η Ζωή του Τζορτζ Ουάσινγκτον, όπου ο νεαρός Ουάσινγκτον λέει στον πατέρα του: 'δεν μπορώ να πω ψέματα πατέρα, το ξέρεις ότι δεν μπορώ να πω ψέματα' (I can't tell a lie Pa, you know I can't tell a lie) [Σ.τ.Μ.]

18 Ο James Boswell (1740-95) ήταν Σκωτσέζος δικηγόρος και ημερολογιογράφος, φίλος και βιογράφος του Samuel Johnson (1709-84), συγγραφέα του περίφημου Λεξικού της Αγγλικής Γλώσσας. [Σ.τ.Μ.]

19 Φυσικά δεν εξαιρούμε και την εποικοδομητική κριτική που βασίζεται στην συναισθηματική θετικότητα και το γνήσιο ενδιαφέρον για τον άλλο. Αυτού του είδους η κριτική -που μπορεί να προέρχεται και από τις δύο πλευρές- προάγει την πνευματική ανάπτυξη. Επομένως είναι επιβοηθητική με την καλύτερη έννοια του όρου και πρέπει να συμπεριλαμβάνεται ως μέρος του Τέλειου Λόγου.

20 Αναφέρεται στο ποίημα Une Charogne (Ένα Ψοφίμι) της συλλογής Fleurs du Mal (Τα Άνθη του Κακού). [Σ.τ.Μ.]

21 Sydney Smith (1771-1845), Άγγλος ιερέας και συγγραφέας που αγωνίστηκε για τα δικαιώματα των καταπιεσμένων. Η συγκεκριμένη αναφορά είναι στο Lady Holland, Memoir, τόμος 1ος , κεφ. 11: "Οι εχθροί του μπορεί να έχουν πει στο παρελθόν ότι μάλλον μιλούσε πολύ, τώρα όμως έχει λαμπρά διαλείμματα σιωπής τα οποία κάνουν τη συζήτηση μαζί του σκέτη απόλαυση". ("His enemies might have said before that he talked rather too much; but now he has occasional flashes of silence, that make his conversation perfectly delightful"). [Σ.τ.Μ.]

22 Thomas Carlyle (1795-1881) Άγγλος ιστορικός και κριτικός, αντίπαλος του υλισμού και του ορθολογισμού, γνωστός για το πολύπλοκο λογοτεχνικό του ύφος. Το γνωστότερό του έργο

είναι η "Ιστορία της Γαλλικής Επανάστασης". [Σ.τ.Μ.]

23 Ralph J. Cudworth (1617-88), Άγγλος θεολόγος και φιλόσοφος. Τίτλος του έργου στα Αγγλικά: "Treatise Concerning Eternal and Immutable Morality". [Σ.τ.Μ.]

24 Για περαιτέρω ανάλυση της βουδδιστικής ηθικής και των διαφορών της από τη χριστιανική βλ.: Οντόν Βαλέ, Ιησούς και Βούδδας· Μάρκος Πάλλης, Ο Γάμος της Σοφίας και της Μεθόδου, σ. 14· Ελληνική Βουδδιστική Εταιρεία, Βουδδιστικά Κείμενα, εισαγωγή. [Σ.τ.Μ.]

25 Όπως αναφέραμε στο δεύτερο κεφάλαιο, η μάιτρι-μπάβανα (παλί: μέττα-μπάβανα) είναι ένας διαλογισμός που ενθαρρύνει την ανάπτυξη έντονων καλοπροαίρετων αισθημάτων προς τον εαυτό μας και τους άλλους.

26 John Dryden, (1631-1700), Άγγλος ποιητής, κριτικός και θεατρικός συγγραφέας. Ο συγγραφέας αναφέρεται στην πολιτική του σάτιρα με τίτλο: "Absalom and Achitophel". [Σ.τ.Μ.]

27 Βλ. Δημήτρης Ευαγγελόπουλος, Το Συνειδητό Ονείρεμα, Έσοπτρον, 1998, σ. 342 [Σ.τ.Μ.]

28 (clairaudience) Η ικανότητα να ακούμε κάτι που συμβαίνει μακρυά μας, αντίστοιχη της τηλεσκοπίας (remote viewing) που έχει να κάνει με την όραση. [Σ.τ.Μ.]

29 Έχει μεταφραστεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Aldebaran με τον τίτλο "Ζεν: Η Τεχνική της Αιφνίδειας Φώτισης", (βλ. Βιβλιογραφία) [Σ.τ.Μ.]

Foundation, the owner of the Project Gutenberg™ trademark, and any other party distributing a Project Gutenberg™ electronic work under this agreement, disclaim all liability to you for damages, costs and expenses, including legal fees. YOU AGREE THAT YOU HAVE NO REMEDIES FOR NEGLIGENCE, STRICT LIABILITY, BREACH OF WARRANTY OR BREACH OF CONTRACT EXCEPT THOSE PROVIDED IN PARAGRAPH 1.F.3. YOU AGREE THAT THE FOUNDATION, THE TRADEMARK OWNER, AND ANY DISTRIBUTOR UNDER THIS AGREEMENT WILL NOT BE LIABLE TO YOU FOR ACTUAL, DIRECT, INDIRECT, CONSEQUENTIAL, PUNITIVE OR INCIDENTAL DAMAGES EVEN IF YOU GIVE NOTICE OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGE.

1.F.3. LIMITED RIGHT OF REPLACEMENT OR REFUND - If you discover a defect in this electronic work within 90 days of receiving it, you can receive a refund of the money (if any) you paid for it by sending a written explanation to the person you received the work from. If you received the work on a physical medium, you must return the medium with your written explanation. The person or entity that provided you with the defective work may elect to provide a replacement copy in lieu of a refund. If you received the work electronically, the person or entity providing it to you may choose to give you a second opportunity to receive the work electronically in lieu of a refund. If the second copy is also defective, you may demand a refund in writing without further opportunities to fix the problem.

1.F.4. Except for the limited right of replacement or refund set forth in paragraph 1.F.3, this work is provided to you 'AS-IS', WITH NO OTHER WARRANTIES OF ANY KIND, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO WARRANTIES OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR ANY PURPOSE.

1.F.5. Some states do not allow disclaimers of certain implied warranties or the exclusion or limitation of certain types of damages. If any disclaimer or limitation set forth in this agreement violates the law of the state applicable to this agreement, the agreement shall be interpreted to make the

maximum disclaimer or limitation permitted by the applicable state law. The invalidity or unenforceability of any provision of this agreement shall not void the remaining provisions.

1.F.6. INDEMNITY - You agree to indemnify and hold the Foundation, the trademark owner, any agent or employee of the Foundation, anyone providing copies of Project Gutenberg™ electronic works in accordance with this agreement, and any volunteers associated with the production, promotion and distribution of Project Gutenberg™ electronic works, harmless from all liability, costs and expenses, including legal fees, that arise directly or indirectly from any of the following which you do or cause to occur: (a) distribution of this or any Project Gutenberg™ work, (b) alteration, modification, or additions or deletions to any Project Gutenberg™ work, and (c) any Defect you cause.

Section 2. Information about the Mission of Project Gutenberg™

Project Gutenberg™ is synonymous with the free distribution of electronic works in formats readable by the widest variety of computers including obsolete, old, middle-aged and new computers. It exists because of the efforts of hundreds of volunteers and donations from people in all walks of life.

Volunteers and financial support to provide volunteers with the assistance they need are critical to reaching Project Gutenberg™'s goals and ensuring that the Project Gutenberg™ collection will remain freely available for generations to come. In 2001, the Project Gutenberg Literary Archive Foundation was created to provide a secure and permanent future for Project Gutenberg™ and future generations. To learn more about the Project Gutenberg Literary Archive Foundation and how your efforts and donations can help, see Sections 3 and 4 and the Foundation information page at www.gutenberg.org.

Section 3. Information about the Project Gutenberg Literary Archive Foundation

The Project Gutenberg Literary Archive Foundation is a non-profit 501(c)(3) educational corporation organized under the laws of the state of Mississippi and granted tax exempt status by the Internal Revenue Service. The Foundation's EIN or federal tax identification number is 64-6221541. Contributions to the Project Gutenberg Literary Archive Foundation are tax deductible to the full extent permitted by U.S. federal laws and your state's laws.

The Foundation's business office is located at 809 North 1500 West, Salt Lake City, UT 84116, (801) 596-1887. Email contact links and up to date contact information can be found at the Foundation's website and official page at www.gutenberg.org/contact

Section 4. Information about Donations to the Project Gutenberg Literary Archive Foundation

Project Gutenberg™ depends upon and cannot survive without widespread public support and donations to carry out its mission of increasing the number of public domain and licensed works that can be freely distributed in machine-readable form accessible by the widest array of equipment including outdated equipment. Many small donations ($1 to $5,000) are particularly important to maintaining tax exempt status with the IRS.

The Foundation is committed to complying with the laws regulating charities and charitable donations in all 50 states of the United States. Compliance requirements are not uniform and it takes a considerable effort, much paperwork and many fees to meet and keep up with these requirements. We do not solicit donations in locations where we have not received written confirmation of compliance. To SEND DONATIONS or determine the status of compliance for any particular state visit www.gutenberg.org/donate.

While we cannot and do not solicit contributions from states where we have not met the solicitation requirements, we know of no prohibition against accepting unsolicited donations from